

Le petit  
**guide**  
des organisateurs de séjours

**POUR  
SE FOURNIR  
EN PRODUITS  
LOCAUX ET  
DE QUALITÉ**

# Pourquoi s'approvisionner localement ?

Une alimentation saine et équilibrée, des produits de qualité, le plaisir de cuisiner sont des aspects fondamentaux des séjours du Mouvement Rural de Jeunesse Chrétienne. Depuis quelques années, les membres du mouvement portent un attachement fort à la question de l'approvisionnement dans les séjours. Nous avons réaffirmé en 2014, dans notre rapport d'orientation que nous voulons une agriculture autonome, économe et rémunératrice pour les hommes et les femmes qui en vivent. Notre projet éducatif va également dans ce sens : *« Dans nos activités, une place particulière est donnée à l'alimentation. En effet, nous estimons que notre alimentation a un impact sur de nombreux enjeux sociaux et environnementaux. Nous profitons ainsi de nos séjours et événements pour consommer local, aller rencontrer les producteurs de nos territoires et comprendre ainsi le passage de la fourche à la fourchette. »*

La meilleure manière pour nous d'y contribuer est de soutenir cette agriculture et de consommer des produits locaux, de les acheter le plus directement

possible pour s'assurer de leurs qualités et de la juste rémunération du producteur. Les séjours de vacances sont également l'occasion de transmettre ces savoir-faire aux jeunes, aux animateurs et d'en apprendre d'avantage ensemble sur le monde agricole.

**Nous voulons une agriculture autonome, économe et rémunératrice pour les hommes et les femmes qui en vivent.**

Sans connaissance et sans savoir-faire, approvisionner ainsi un séjour de vacances peut s'avérer difficile : il faut cibler les lieux d'approvisionnement, référencer et prendre contact avec les agriculteurs, répertorier les marchés et magasins de vente directe. Cela demande également de faire évoluer les habitudes de cuisine. Ce guide est là pour palier à ce manque, transmettre l'envie de s'approvisionner localement et montrer que cela est possible !



# Préparer l'approvisionnement

*« En tant qu'organisateur, on a informé notre directeur de séjour plusieurs mois en amont, que nous voulions nous approvisionner en produits locaux. Il a eu du temps dédié pour prendre contact avec les producteurs. »*

Arthur, MRJC Poitou Charentes

# Les étapes à ne pas manquer

---

La phase de préparation est cruciale, c'est à ce moment-là qu'on élabore les menus, qu'on calcule les quantités et qu'on évalue le budget nécessaire. La question de l'approvisionnement du séjour peut être aussi bien portée par l'animateur, l'organisateur ou le directeur.

- 3-6 MOIS** avant le début du séjour **1** **RÉALISATION DU BUDGET DU SÉJOUR** et la part dédiée à l'alimentation : autour de 7€ par jour et par personne
- 2-3 MOIS** avant le début du séjour **2** **ÉLABORATION DES MENUS ET PRÉVISION DES QUANTITÉS** (à réajuster en fonction du nombre d'inscrits)
- 2 MOIS** avant le début du séjour **3** **RECHERCHE ET PRISE DE CONTACT** avec les producteurs locaux et les groupements d'achat
- 2 MOIS** avant le début du séjour **4** **RÉAJUSTEMENT DU MENU** en fonction des possibilités des producteurs
- 1 MOIS** avant le début du séjour **5** **PROGRAMMATION DE LA LOGISTIQUE** Horaires et lieux de livraisons ou de collecte
- PENDANT LE SÉJOUR** **6** **PRÉVOIR RECETTES, ANIMATIONS...** Temps pour cuisiner, découverte et sensibilisation auprès des producteurs avec les jeunes...

*« Lors de la prise de contact avec les producteurs, c'est important d'avoir une idée claire de ce dont on a besoin et en même temps d'être prêt à s'adapter à ses possibilités de production. En quantité importante et en direct, bien souvent, les prix sont plus avantageux. »*

Guillaume, Picardie

# Points-clés

## facteurs de réussite

---

- Avoir tous les éléments à notre disposition (quantités, et estimation des coûts) lors de la commande.
- Repérer et prendre contact avec différents producteurs et/ou magasin de producteurs plusieurs mois à l'avance.
- Rester flexible et prendre en compte les possibilités des producteurs.
- Organiser l'intendance alimentaire pour permettre une bonne gestion des stocks et une consommation de produits frais.

### Astuce

Contacté le producteur à l'avance permet de connaître les productions qui pourront être disponibles au moment du séjour. De plus, un producteur peut mettre en place une culture spécifique pour le séjour en fonction des demandes et proposer des ingrédients supplémentaires ! Le producteur pourra aussi anticiper le conditionnement de ses produits en fonction des quantités demandées.

*« Quand on est directeur, et qu'on décide de s'approvisionner localement et avec des produits de qualité pour garder un budget équilibré, on peut diminuer la quantité de viande dans les menus au profit des légumineuses (lentilles, haricots rouges, pois cassés) qui sont riches en protéines et en fer.*

Lucie, Normandie.

# Communiquer

---

Pour communiquer sur l'approvisionnement, cela peut être indiqué en amont du camp dans le projet pédagogique transmis aux familles et partenaires.

En réunion de parents avant le séjour, partagez les objectifs pédagogiques portés par l'équipe autour de l'alimentation.

Ce sera l'occasion de mettre en avant les choix et de répondre à des interrogations :

- Pourquoi s'approvisionner localement ?
- Ce que cela implique comme lien au territoire
- Place de l'alimentation au sein du séjour
- Pourquoi cuisiner des produits frais ?
- Dans quelle démarche pédagogique cela s'ancre ?
- L'impact économique voulu par le séjour

On peut aussi proposer aux parents de donner des recettes à leurs enfants afin qu'ils puissent les refaire durant le séjour.

Pour communiquer sur les activités et donner l'envie à d'autres de faire de même, un article peut être rédigé et publié dans la presse locale (journaux quotidiens, communaux, cantonaux, régionaux...) ou sur des sites relais (site ou réseaux sociaux de l'organisateur du séjour, site de valorisation de ces initiatives etc.)



# La transmission pédagogique

*Faire le choix de s'approvisionner localement, c'est faire le choix d'organiser un séjour participant à la vie du territoire. C'est également apporter un nouveau regard sur les habitudes alimentaires quotidiennes, amenant ainsi à s'interroger personnellement et collectivement sur nos actes de consommation et leur répercussion dans le monde.*

# Quelques idées pour l'approche pédagogique

---

- L'équipe pédagogique prépare des animations qui permettent de s'approprier la démarche de manière ludique avec les jeunes.
- On propose aux jeunes de construire les menus en connaissance des produits qui seront disponibles.
- On prévoit un panneau explicatif dans la cuisine avec les produits et une carte de leurs origines.
- On peut prévoir d'aller récupérer les produits à la ferme ou au marché avec un petit groupe.
- On échange des techniques de cuisine entre animateurs et avec les jeunes : on cuisine ensemble !
- On prévoit un chantier chez l'agriculteur (semis, cueillette, dés-herbage...) ou même une visite de la ferme avec le groupe.

*Le plus important en séjour pour faire découvrir et valoriser les produits auprès des enfants ou des jeunes reste de préparer chaque repas avec un petit groupe de jeunes et un animateur, et cela en utilisant des produits bruts. Cette équipe de cuisine doit être un lieu privilégié pour discuter à quelques-uns avec un objectif commun qui fédère : la préparation du repas pour le groupe !*





# Jeux et animations pour aborder la thématique

*« En tant qu'animateur,  
on prépare des animations  
en lien avec l'alimentation,  
on apprend à cuisiner des  
produits que l'on ne cuisine  
pas d'habitude. »*

## **LE RESTAURANT ÉPHÉMÈRE**

Les jeunes sont par équipe et doivent cuisiner un plat savoureux à partir des mêmes ingrédients, un concours est ensuite organisé pour élire les « tops chefs ».

## **LE RALLYE PHOTOS « DES HOMMES & DES LÉGUMES »**

Par groupes de deux, les jeunes parcourent le village et prennent des photos sur ce thème.

## **FILM-DÉBAT**

Lors d'une veillée, un film sur le thème de l'agriculture peut être projeté et suivi d'un débat avec les jeunes.

## **RALLYE-JARDIN**

Aller à la rencontre des habitants du village pour leur échanger une patate contre un légume ou un fruit, et récolter des recettes traditionnelles.

## **ET AUSSI...**

Au cours du camp, d'autres activités permettront aux jeunes de participer pleinement à la démarche : construire et utiliser un compost, cuisiner des confitures, des smoothies ou du sirop avec des fruits abimés ou hors calibres...

*Pour aller plus loin, « Le guide pratique à l'usage du locavore », édité par le MRJC, contient plein d'idées d'animation à réaliser sur ce thème.*



# Cuisiner pendant le séjour

*Pour être plus serein, il est préférable de concocter les menus avant le séjour. Toutefois, on peut, pour un ou deux repas, proposer aux jeunes de construire et cuisiner eux-même les menus à partir d'une sélection de produits.*

# Les repas

---

Chaque moment de cuisine et de repas peut être une fête, c'est l'occasion de prendre le temps de se connaître mieux, d'échanger sur tout et rien. C'est aussi un moment où on se rend compte des habitudes culinaires de chacun.

L'animateur a un rôle important : veiller à ce que chacun se sente à l'aise et que ces différences puissent être

prise avec humour, considération et sans moralisation ni remise en question des modèles familiaux de chacun.

En cuisinant, on goûte, on teste, on réajuste l'assaisonnement. Pendant le repas, on déguste, on décortique les saveurs, on redécouvre le goût de certains légumes et on découvre de nouvelles manières d'assaisonner !

# Les conseils

---

○ Un animateur par repas pour cuisiner avec un petit groupe d'enfants (deux animateurs, si l'un n'est pas très cuisinier...)

○ Environ une à deux heures de prévues chaque jour avant les repas pour l'équipe qui cuisine.

○ Anticiper le trempage des légumes sec la veille.

○ Modifier le menu le jour même en fonction des légumes qui se perdent

dans la réserve et des envies des jeunes qui cuisinent.

○ Du matériel efficace et en nombre : économes et des couteaux aiguisés, planches à découper pour chaque jeune du groupe cuisine.

○ Respect et connaissance des règles d'hygiène et du cadre réglementaire (se référer au Guide de bonnes pratiques d'hygiène « Restauration collective de plein air des accueils collectifs de mineurs »).



# Les normes d'hygiène

*Les normes d'hygiène sont souples et tout à fait adaptables à la cuisine collective, à partir du moment où on prend en compte les normes réglementaires (nettoyage, séparation des espaces...). Le bon sens et le respect des normes de bases permettent de préparer un environnement de cuisine sain et adapté.*

Il est possible de proposer aux jeunes de participer à la cuisine, si les conditions de sécurité sont optimales et qu'un adulte animateur est présent pour superviser. En cas de doute, n'hésitez pas à contacter la DDCS de votre département (le ou la conseiller(e) d'éducation populaire et de jeunesse : CEPJ) car cela fait partie de leur travail de répondre à ces interrogations.

## Astuces

Travailler avec de bons outils est important pour rendre la transformation des produits bruts un moment agréable : des couteaux aiguisés, des planches à découper en nombre suffisant, des espaces de travail espacés et à hauteur adaptée.

## A-T-ON LE DROIT DE MANGER LES PRODUITS DE LA CUEILLETTE ?

Selon les départements, les indications des DDCSPP varient (*cf Instructions départementales du lieu sur lequel vous organisez votre séjour*). Toutefois, on peut retrouver un certain nombre d'éléments qui convergent :

- Dans le cas de cueillette dans la nature, d'espèces non protégées, il convient de prendre quelques précautions : par exemple de cueillir à plus de 1 m de hauteur pour éviter la transmission de maladies.
- Ne pas cueillir ou ramasser au bord des routes.

- Valider l'espèce de champignons cueillis auprès d'un pharmacien.
- Consommer de préférence des plantes et fruits que vous pouvez « surveiller » : potager, verger.
- Par précaution, il faut laver les produits avant de les consommer. Dans le cas d'un jardin potager ou en carré cultivé avec les enfants, s'assurer que les fruits et salades qui se consomment crus soient protégés des chats et autres animaux (petit grillage ou mini serre).



Les p'tits +

# Recettes

*Voici quelques recettes faciles à réaliser en séjour de vacances. Les producteurs auront bien souvent une recette fétiche à vous transmettre, n'hésitez pas à leur demander conseil !*

# Spaghettis & boulettes de lentilles à la sauce tomate

---

## Ingrédients

*Pour 20 personnes.*

1.5kg de lentilles égouttées • 250 g de noix de cajou ou de noix • 5 gros oignon • 5 càs de chapelure • 5 càc de curry • sel et poivre • 5 œufs battu • huile • 1.5 kg de tomates concassées • spaghettis

## Préparation

○ Hacher finement les noix et l'oignon. Verser les lentilles, les noix, les oignons, la chapelure, le curry, le sel et le poivre dans un bol et réduire en purée.

○ Ajouter progressivement les œufs et bien mélanger.

○ Les mains mouillées, faire de petites boulettes à partir du mélange.

○ Faire chauffer l'huile et mettre les boulettes à cuire 2 minutes environ, jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées.

○ Faire cuire les pâtes.

○ Dans une casserole, mélanger les pâtes, les boulettes et les tomates.

○ Réchauffer à feu doux.

# Gratin de courgettes à la poêle

---

## Ingrédients

*Pour 20 personnes.*

• 10 courgettes • 10 œufs • 250 g de parmesan • 15 cuillères à soupe de farine • 5 gousses d'ail • 15 cuillères à soupe de chapelure • sel et poivre

## Préparation

○ Râper les courgettes, incorporer une cuillère à café de sel, déposer dans un chinois et laisser dégorger pendant 30 min.

○ Ensuite presser pour évacuer le maximum d'eau, incorporer les œufs, le parmesan, la chapelure, la farine, 1 gousse d'ail coupé fin, un peu de poivre (pas de sel) et mélanger le tout.

○ En faire des galettes de 1 cm d'épaisseur.

○ Chauffer un peu d'huile dans une poêle et laisser dorer des deux côtés.





**Les p'tits +**

# Ressources numériques

*Il existe différents guides de producteurs en ligne, en voici une petite sélection. Pour les achats de légumes secs et épices, certains magasins bio et de producteurs peuvent faire des prix de « gros ». Aussi, pour trouver des producteurs, n'hésitez pas à vous renseigner autour de vous ou à vous rendre sur les marchés !*

**POUR FAIRE UN  
ACHAT EN GROS  
OU GROUPE**

[www.basebio.com](http://www.basebio.com)

**POUR CALCULER  
DES QUANTITÉS**

[espritsanté.com](http://espritsanté.com)

**POUR CONNAÎTRE  
LES APPORTS  
NUTRITIONNELS  
NÉCESSAIRES**

[www.monalimentation.org](http://www.monalimentation.org)

**POUR MAÎTRISER  
SON BUDGET**

*Plaquette, annuaire des  
plateformes régionales...*

*Fédération Nationale  
d'Agriculture Biologique :*  
[www.repasbio.org](http://www.repasbio.org)

**POUR TROUVER  
DES LIEUX DE  
VENTES DIRECTES**

[www.acheteralsource.com](http://www.acheteralsource.com)

**DES PRODUCTEURS  
QUI ACCUEILLENT  
SUR LEURS FERMES ET  
VENDENT EN DIRECT**

[www.bienvenue-a-la-ferme.com](http://www.bienvenue-a-la-ferme.com)

[www.accueil-paysan.com](http://www.accueil-paysan.com)

**ANNUAIRE  
NATIONAL DES AMAP  
(ASSOCIATION  
POUR LE MAINTIEN  
DE L'AGRICULTURE  
PAYSANNE)**

[www.reseau-amap.org](http://www.reseau-amap.org)

**ANNUAIRE DES  
PRODUCTEURS BIO,  
AGENCE BIO**

[http://annuaire.  
agencebio.org](http://annuaire.agencebio.org)

**MAGASINS DE  
PRODUCTEURS**

[www.magasin-de-  
producteurs.fr](http://www.magasin-de-producteurs.fr)

**DES DIRECTEURS-CUISINIERS DU  
LOCAL-RESSOURCES À CONTACTER :**

Basile François : [basilefrancois@hotmail.fr](mailto:basilefrancois@hotmail.fr)

Martin Dumoulin : [martindumoulin@gmail.com](mailto:martindumoulin@gmail.com)

Maëlle Colmagne : [muelle.colmagne@yahoo.fr](mailto:muelle.colmagne@yahoo.fr)



Les p'tits +

# Le tableau des saisons

*Pour vous aider à composer les menus, voici les fruits et légumes qui sont produits par mois en France. Cela peut varier un peu si l'on est au nord ou au sud. Les produits récoltés toute l'année : cardon, carotte, épinard, fenouil, navet, oignon, radis rose, poireau, salade, citron, cerfeuil, menthe, persil.*

## FRUITS

## LÉGUMES

JANVIER

clémentine  
kiwi  
orange  
pomelos  
pomme

betterave  
céleri rave  
chou brocoli  
chou frisé  
chou pointu  
chou rouge  
chou vert lisse  
chou fleur  
radis noir  
topinambour

FÉVRIER

clémentine  
kiwi  
pomelos  
pomme

betterave  
chou fleur  
échalote  
fève  
topinambour

MARS

clémentine  
kiwi  
pomelos  
pomme

artichaut  
céleri rave  
chou brocoli  
chou frisé  
chou pointu  
chou rouge  
chou vert lisse  
chou fleur  
chou-rave  
échalote  
topinambour

AVRIL

abricot  
clémentine  
fraise  
kiwi  
pomelos  
pomme

artichaut  
cébette  
céleri branche  
céleri rave  
échalote  
fève, poivron  
petit pois  
pomme de terre  
tomate  
topinambour

**FRUITS****LÉGUMES****MAI**

abricot  
brugnon  
nectarine  
cerise  
fraise  
melon  
pastèque  
pêche  
pomelos  
rhubarbe

artichaud, asperge, aubergine, cébette, céleri branche, céleri rave, chou brocoli, chou frisé, chou pointu, chou rouge, chou vert lisse, chou-rave, concombre noa, courges, courgette, échalottes, fève, haricot vert, petits pois, poivron, pomme de terre, potimarron, tomate.

**JUIN**

abricot  
brugnon  
nectarine  
cerise  
fraise  
melon  
pastèque  
pêche  
rhubarbe  
framboise

ail, asperge, aubergine, blette, cébette, céleri branche, céleri rave, chou brocoli, chou frisé, chou pointu, chou rouge, chou vert lisse, chou-rave, concombre noa, courges, courgette, fève, haricot vert, petits pois, poivron, pomme de terre, potimarron, tomate.

**JUILLET**

abricot  
brugnon  
nectarine  
cerise, fraise  
melon, pastèque,  
pêche  
poire  
prune  
rhubarbe  
framboise

ail, asperge, aubergine, blette, cébette, céleri branche, céleri rave, chou brocoli, chou frisé, chou pointu, chou rouge, chou vert lisse, chou-rave, concombre noa, courges, courgette, endive, haricot vert, petits pois, panais, poivron, pomme de terre, potimarron, tomate.

**AOÛT**

abricot  
brugnon  
nectarine  
cerise  
fraise  
melon, pastèque  
pêche, poire,  
prune  
rhubarbe  
framboise

asperge, aubergine, blette, cébette, céleri branche, céleri rave, chou brocoli, chou frisé, chou pointu, chou rouge, chou vert lisse, chou-rave, concombre noa, courges, courgette, endive, haricot vert, panais, poivrons, pomme de terre, potimarron, tomate.

# SEPTEMBRE OCTOBRE NOVEMBRE DÉCEMBRE

## FRUITS

figue  
fraise  
framboise  
poire  
prune  
pomme  
raisin

## LÉGUMES

asperge, aubergine,  
blette, cébette, céleri  
branche, céleri rave,  
chou brocoli, chou frisé,  
chou pointu, chou rouge,  
chou vert lisse, chou-  
rave, courges, courgette,  
endive, haricot vert,  
panais, poivron, pomme  
de terre, potimarron,  
tomate.

figue  
fraise  
framboise  
poire  
pomme  
raisin

artichaut, aubergine,  
betterave, blette,  
cébette, céleri branche,  
céleri rave, chou brocoli,  
chou frisé, chou pointu,  
chou rouge, chou vert  
lisse, chou fleur, chou-  
rave, courgette, endive,  
haricot vert, panais,  
pomme de terre, radis  
noir, tomate.

clémentine  
figue  
kiwi  
orange  
poire  
pomme

artichaut, aubergine,  
betterave, céleri rave,  
chou brocoli, chou frisé,  
chou pointu, chou rouge,  
chou vert lisse, chou-  
fleur, endive, pomme  
de terre, radis noir.

clémentine  
kiwi  
orange  
pomme










betterave, céleri rave,  
chou brocoli, chou frisé,  
chou pointu, chou rouge,  
chou vert lisse, chou-  
fleur, endive, pomme  
de terre, radis noir,  
topinambour.






































Les p'tits +

## Le tableau des cuissons

*Ils existent une grande variété de légumineuses, voici quelques indications de cuisson. A noter que, pour cuire les légumineuses, afin d'éviter les problèmes intestinaux, il est recommandé d'utiliser du cumin ou du bicarbonate pendant la cuisson. Evitez le sel dans l'eau qui durcit l'enveloppe de la légumineuse.*

LÉGUMES SECS	SANS GLUTEN	TEMPS DE TREMPAGE	TEMPS DE CUISSON	VOL. D'EAU DE CUISSON POUR 1 VOL. DE LÉGUMES
AZUKIS	●	12h	● 1 h	
HARICOTS (COCO, LINGOTS)	●	12h	●● 1 à 2 h	
HARICOTS ROUGES	●	12h	●● 1h30 (dont 15 min à ébullition)	
LENTILLES CORAIL	●	-	● 10/15 min	
LENTILLES VERTES	●	(4h)	● 45 min (30 min si trempage)	
POIS CASSÉS	●	12h	● 30 min	
POIS CHICHES	●	12h	●● 1h30	
SOJA JAUNE	●	12h	●●● 3h	
SOJA VERT	●	12h	●● 2h	



LÉGUMES SECS	SANS GLUTEN	TEMPS DE TREMPAGE	TEMPS DE CUISSON	VOL. D'EAU DE CUISSON POUR 1 VOL. DE LÉGUMES
BOULGHOUR (BLÉ, ORGE...)			 10/15 min	
COUSCOUS (BLÉ, ORGE...)			faire tremper 5 min	
ÉPAUTRE EN GRAINS			 1h30 (15 min à ébullition)	 X4
KAMUT			 10/15 min	 X4
KASHA			 10/15 min	
MILLET			 20 min	
ORGE			 1h30	 X4
POLENTA			 15 min	
QUINOA			 10/15 min	
RIZ BLANC (OU PRÉCUIT)			 15 min	



**Ce guide a  
été réalisé  
par le MRJC**

**2, rue de la Paix  
93500 Pantin  
Tél. 01 48 10 38 30  
[www.mrjc.org](http://www.mrjc.org)**

