

Mission #3 : Menu low-tech

Vers une alimentation saine, durable et zéro déchet

Dans nos sociétés contemporaines, le rythme effréné de la vie quotidienne nous laisse de moins en moins de temps et de plaisir pour réfléchir à notre alimentation, cuisiner ou encore s'intéresser à la provenance des produits. Pourtant retrouver ces habitudes, c'est reprendre le contrôle de son assiette : prendre conscience de la valeur nutritionnelle des aliments, élaborer des recettes originales et délicieuses, ou encore réduire son impact sur l'environnement en optant pour un régime végétarien, en privilégiant des produits locaux et de saison, tout en restant économique et en limitant l'utilisation d'emballages jetables. Prêts à changer vos habitudes alimentaires ?

Implication



Complexité



Adapté pour Entreprises, étudiants, écoles de cuisine, particuliers en zone urbaine

Budget

Le coût financier sera à la charge des participants. Il correspond à l'achat des aliments (les recettes mises au point seront économiques).

Mission

Les participants expérimentent un régime alimentaire végétarien, bio et de saison qui réponde, au mieux, à leurs besoins nutritionnels journaliers tout en générant zéro déchet. Un livret de recettes conçu par un chef et un nutritionniste sera remis aux participants pour les inspirer dans l'élaboration de leurs repas. Au menu, de savoureux plats composés de céréales et de légumineuses, accompagnés de fruits et légumes frais, lacto-fermentés ou bien déshydratés et sublimés par des sauces délicieuses ! À vous de jouer !

Objectifs

Bien que nos habitudes alimentaires soient souvent solidement ancrées, il est tout à fait possible de changer nos routines ! Ce défi a pour objectif d'explorer et d'étudier les bénéfices de tels changements comportementaux, que ce soit en termes de bien-être, de santé ou encore sur le plan économique et écologique.

Données récoltées

- économiques : gain financier
- psychologiques : rapport au temps, relation avec la nature, état de forme

Ces données seront récoltées grâce à un protocole que les participants s'engagent à suivre avec assiduité.

Déroulé

15 mars - 15 avril 2024

OUVERTURE DES CANDIDATURE À LA MISSION

Suivez ce [lien](#) pour remplir le formulaire de candidature. La sélection se fera principalement sur la motivation et la disponibilité des candidats.

16 avril - 31 mai 2024

SÉLECTION DES PARTICIPANTS

Le jury dévoile les participant(e)s sélectionné(e)s pour participer à la mission ! Sur un même territoire, vous êtes mis en relation via un canal de discussion mis en place par l'association.

1er juin - 31 août 2024

PRÉPARATION DES PARTICIPANTS

Les participants sélectionnent les recettes qu'ils testeront durant la semaine d'expérimentation. Le programme des repas est élaboré par leur soin en amont de l'expérience. La semaine précédant l'expérimentation, les participants calculent le coût de leur alimentation avec une alimentation actuelle. Le canal de discussion permet aux participants d'échanger, de s'entraider et de partager leurs astuces.

9 septembre - 15 septembre
2024 (7 jours)

EXPÉRIMENTATION

Les participants s'engagent à suivre le programme de repas qu'ils ont choisi et sélectionnent la recette qu'ils ont préférée. Durant tout le déroulé de l'expérimentation, les participants suivent le protocole fourni et s'engagent à répondre aux divers questionnaires nous permettant de recueillir un panel de données fiables.