

Recettes et conseils pour étudiantes et étudiants

MANGER POUR DEMAIN





4-6 INTRODUCTION

7-24 RECETTES

SOMMAIRE

AUTOMNE

- 8 Purée de butternut et ses légumes
- 9 Bol de salade et son jaune d'œuf
- 10 Poire chocolat

HIVER

- 12 Choux farcis
- 13 Purée et œuf mollet
- 14 Salade d'oranges

PRINTEMPS

- 16 Tartine aux œufs brouillés
- 17 Galettes carottes et haricots rouges
- 18 Millassou aux pruneaux

ÉTÉ

- 20 Courgettes aux lentilles
- 21 Tomates farcies au boulgour
- 22 Gâteau au chocolat

RECETTE DU CHEF ÉTOILÉ TANGUY LAVIALE

- 23-24 Bruschetta de légumes rôtis



25 APPLICATIONS

26-38 CONSEILS

- 26 **CARTES**
Gradignan
Talence
Pessac
Bordeaux
Frigos zéro gaspi®

- 31 **GRADIGNAN**
Votre panier vert
À vos spatules

- 33 **TALENCE**
Votre panier vert
Votre jardin malin

- 35 **PESSAC**
Votre panier vert
Votre jardin malin
À vos spatules

- 37 **BORDEAUX**
Votre panier vert

- 38 **ESPACE SANTÉ
ÉTUDIANTS**



39 REMERCIEMENTS



INTRODUCTION



Ce guide a pour objectif de répondre aux besoins remontés par les étudiantes et étudiants et de **centraliser les informations** concernant les aides et services en matière d'alimentation durable sur les campus.

Conçu avec la participation d'étudiantes et étudiants, dont les associations étudiantes et du territoire, ce guide vise à rendre accessible au plus grand nombre l'alimentation durable grâce à des **bons plans** (paniers et distributions alimentaires, ateliers cuisine, jardins partagés,...) et des **idées de recettes** adaptées à votre quotidien.

Créé dans le cadre de l'alliance bordelaise Agir Ensemble en 2024, ce guide s'adresse aux étudiantes et étudiants qui souhaitent connaître et profiter de l'offre en matière d'**alimentation durable** sur les campus de la métropole de Bordeaux.

Coordonnée par l'université de Bordeaux depuis 2019, l'alliance bordelaise Agir Ensemble est composée des villes de Talence, Pessac, Gradignan, Bordeaux, Bordeaux Métropole ainsi que des établissements Bordeaux INP, Bordeaux Sciences Agro, Sciences Po Bordeaux, l'université Bordeaux Montaigne et le Crous de Bordeaux Aquitaine.

UNE ALIMENTATION DURABLE

RESPECTUEUSE DE L'ENVIRONNEMENT
ET DE VOTRE SANTÉ

Une alimentation durable est une alimentation de qualité, équilibrée, bas carbone, un maximum zéro déchet, qui inclut la réduction des produits d'origine animale et du gaspillage alimentaire et avec dans la mesure du possible des produits de saison, locaux et

issus de l'agriculture biologique. Adopter une alimentation durable vous permettra d'émettre moins de gaz à effet de serre et donc de participer à la lutte contre le changement climatique et limiter l'utilisation des ressources (biodiversité, eau...).

Calculez votre empreinte carbone

VOS RECETTES



CLASSIQUES

6,29 KG
ÉQ. CO2/REPAS



CELLES DU GUIDE

0,51 KG
ÉQ. CO2/REPAS

Nous souhaitons à travers ce guide montrer que l'alimentation durable peut être accessible au plus grand nombre. C'est pourquoi nous proposons des recettes adaptées à votre quotidien : faciles, rapides, avec peu de matériel et à moindre coût.

Source : ADEME

LES LÉGUMINEUSES ET LEURS BIENFAITS

RICHES EN PROTÉINES

Les légumineuses possèdent un niveau élevé en protéines. Combinées à des céréales, leur valeur nutritionnelle est renforcée.

Voici quelques

combinaisons recommandées :

- Lentilles/riz,
- Pois chiches/blé ou pâtes,
- Haricots rouges/maïs

RICHES EN VITAMINES ET OLIGOÉLÉMENTS

Les légumineuses sont très riches en fibres, fer, vitamines B, magnésium,... Les légumineuses sont bonnes pour la santé et il est recommandé d'en consommer plusieurs fois par semaine pour être en forme et pour réussir vos examens !

VOTRE LISTE DE LÉGUMINEUSES/CÉRÉALES

LÉGUMINEUSE

Lentille verte, Lentille corail, Lentille brune, Haricot blanc, Haricot rouge, Flageolet, Fève, Pois chiche, Pois cassé, Soja, ...

CÉRÉALE

Blé, Riz, Orge, Avoine, Seigle, Maïs, Millet, Sorgho, Épeautre, Petit épeautre, ...

Les céréales complètes ou semi-complètes (exemple : pâtes au blé complet) sont plus intéressantes d'un point de vue nutritionnel que les céréales raffinées.

6

FRUITS ET LÉGUMES DE SAISON

RECETTES D'AUTOMNE

FRUITS

Amande sèche, Baie de goji, Châtaigne, Citron, Clémentine, Coing, Figue, Framboise, Kaki, Kiwi, Mandarine, Melon, Mirabelle, Mûre, Myrtille, Noisette, Noix, Orange, Pastèque, Pêche, Physalis, Poire, Pomme, Prune, Pruneau, Raisin, Tomate.

LÉGUMES

Ail, Artichaut, Asperge, Aubergine, Betterave, Blette, Brocoli, Carotte, Cardon, Céleri-branche, Céleri-rave, Chou (blanc, de Bruxelles, fleur, frisé, romanesco, rouge), Citrouille, Concombre, Courge, Courgette, Crosne, Échalote, Endive, Épinard, Fenouil, Frisée, Haricot vert, Laitue, Mâche, Navet, Oignon, Panais, Patate douce, Poireau, Poivron, Pomme de terre, Potiron, Radis, Rutabaga, Salsifi, Topinambour.

Source : Greenpeace

7

PURÉE DE BUTTERNUT ET SES LÉGUMES

⌚ : 30 min 💰 : moins de 2 €
 📅 : 30 min 👤 : 2 personnes

MATÉRIEL :

- Couteau
- Cuillère à soupe
- Casserole
- Mixeur ou fourchette
- Grille-pain, poêle ou four
- Bol



CONSEILS :

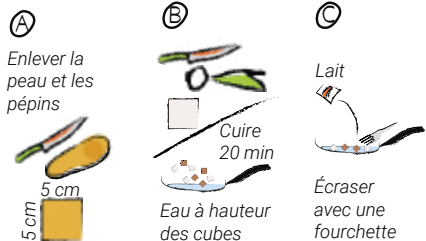
Les légumes surgelés constituent une bonne alternative aux légumes frais car la congélation préserve les vitamines et les minéraux dans leur état naturel.

Bons plans dans les supermarchés :

- Lidl : des cageots de fruits et légumes à 1 € pour un minimum d'achat de 5 €
- Auchan Gradignan de Laurenzanne : des cageots de fruits et légumes à 3 €
- Halles de Gradignan : promotions sur les légumes déclassés

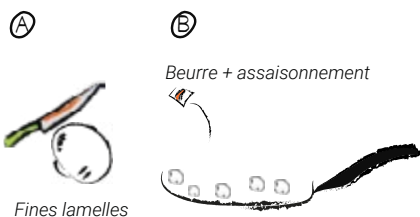
1 PURÉE

1 butternut de 0,5 kg environ
 25 cl de lait végétal
 1/2 oignon



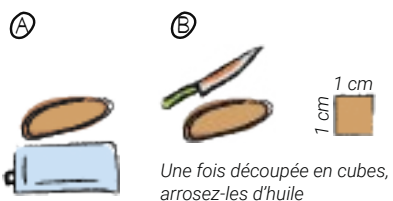
2 CHAMPIGNONS

125 g de champignons
 Huile ou beurre
 Sel, poivre



3 CRÔTONS

Huile
 1 tranche de pain (pain de mie, pain de campagne, pain aux céréales ...)



8

BOL DE SALADE ET SON JAUNE D'ŒUF

⌚ : 30 min 💰 : moins de 3 €
 📅 : 0 min 👤 : 2 personnes

À préparer la veille

MATÉRIEL :

- Couteau
- Saladier
- Fouet ou fourchette
- Bol



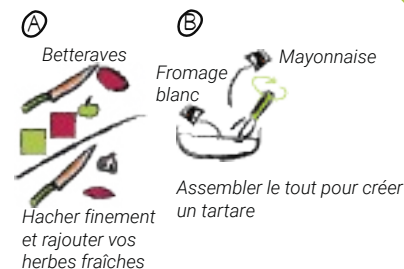
CONSEILS :

Si vous avez des blancs d'œufs restants après avoir utilisé les jaunes pour l'œuf confit, utilisez-les pour préparer une omelette ou une mousse au chocolat

Il est préférable de casser les œufs un par un dans un bol à part avant de les ajouter à votre préparation principale. Cela permet de vérifier la fraîcheur de chaque œuf et d'éviter le gaspillage

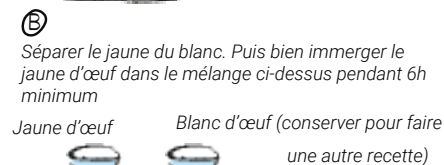
1 TARTARE

100 g de betteraves cuites
 1/2 pomme (testez la granny smith)
 25 g de mayonnaise
 75 g de fromage blanc
 En option :
 1 échalote
 1 gousse d'ail
 Herbes fraîches



2 JAUNE D'ŒUF CONFIT

2 jaunes d'œufs
 8 cs de sauce soja
 25 ml de vinaigre (cidre, riz)
 1 gousse d'ail
 1 pincée de gingembre en poudre



9

POIRE CHOCOLAT

⌚ : 20 min 💰 : moins de 2 €
🕒 : 40 min 👤 : 2 personnes

MATÉRIEL :

- Couteau
- Cuillère à soupe
- Casserole
- Poêle
- Saladier



CONSEILS :

Pour acheter des **produits moins chers**, pensez à arriver vers la fin du **marché** entre 12h et 12h30, les commerçants proposent des promotions

Pour une recette végétalienne, vous pouvez remplacer la crème entière par de la crème végétale à l'amande et les œufs par des cuillères de compote de pommes (1 œuf = une grosse cuillère de compote de pommes)

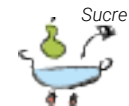
① POIRE

1 poire
40 g de sucre

Ⓐ



Ⓑ



Sucre
Immerger complètement pendant 30-40 min

Ⓒ



Couper en 4

Le couteau doit couper sans résistance

② GANACHE CHOCOLAT

75 cl d'eau
50 g de chocolat noir
50 cl de crème liquide
25 cl de lait

Ⓐ



Couper grossièrement

Ⓑ



Lait
Chauffer la crème et le lait

Ⓒ



Verser la crème et le lait dans le chocolat

③ CACAHUÈTES (EN OPTION)

10 g cacahuètes non salées

Ⓐ



Torréfier les cacahuètes dans une poêle pendant quelques minutes

Ⓑ



Hacher le tout

FRUITS ET LÉGUMES DE SAISON

RECETTES D'HIVER

FRUITS

Amande sèche, Châtaigne, Citron, Clémentine, Kaki, Kiwi, Mandarine, Orange, Pamplemousse, Physalis, Poire, Pomme.

LÉGUMES

Ail, Asperge, Betterave, Blette, Carotte, Céleri-branché, Céleri-rave, Chou (blanc, de Bruxelles, fleur, frisé, rouge), Courge, Crosne, Endive, Échalote, Épinard, Frisée, Mâche, Navet, Oignon, Panais, Poireau, Pomme de terre, Potiron, Radis, Rutabaga, Salsifi, Topinambour.

Source : Greenpeace

CHOUX FARCIS

⌚ : 30 min € : moins de 3 €
 🕒 : 35 min 👤 : 2 personnes

MATÉRIEL :

- Couteau
- Casserole
- Poêle
- Bol
- Fouet ou fourchette
- Passoire (en option)



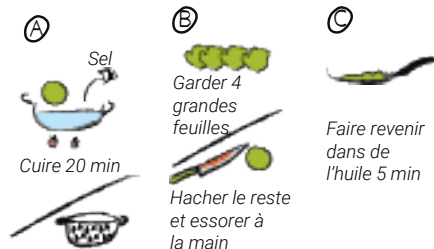
CONSEILS :

Le marché «les paniers d'Api» proposent des produits bio, cultivés par des agriculteurs de Bordeaux. Vous pouvez récupérer votre panier dans le point relais proche de chez vous. Les paniers d'Api encouragent l'insertion par le travail des personnes en situation de handicap



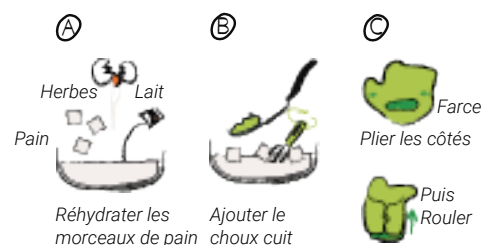
① CHOUX

1/2 petit chou vert ou chou blanc
 Huile ou beurre



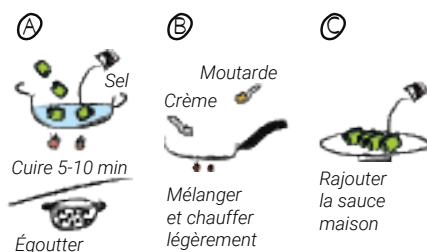
② FARCE

50 g de pain rassis
 1 œuf
 1/2 verre de lait végétal



③ CUISSON

50 cl de crème liquide
 1 cuillère à soupe de moutarde



12

PURÉE ET OEUF MOLLET

⌚ : 20 min € : moins de 2 €
 🕒 : 35 min 👤 : 2 personnes

MATÉRIEL :

- Couteau
- Casserole
- Bol
- Fourchette et cuillère à soupe
- Four ou poêle



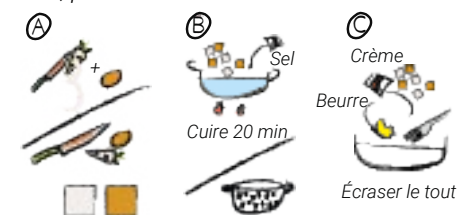
CONSEILS :

Les épluchures de fruits et légumes peuvent être utilisées pour préparer des bouillons, des chips, des infusions, des sauces ou du compost pour le jardin

Stocker les légumes racines, comme les pommes de terre, dans un endroit frais et sombre, comme une cave ou un placard, pour prolonger leur durée de vie

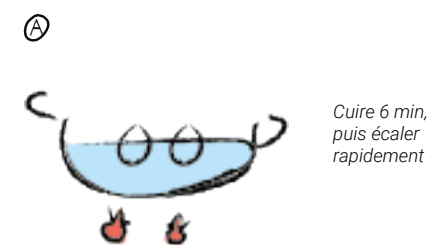
① PURÉE CRÉMEUSE

1 panais
 1/2 pomme de terre
 3 cs de crème
 15 g de beurre
 Sel, poivre



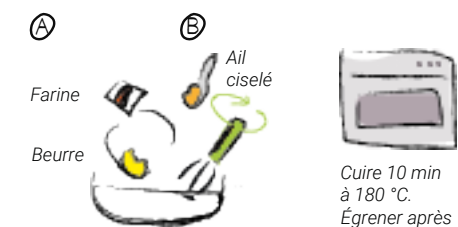
② OEUF MOLLET

2 œufs



③ CRUMBLE D'AIL

12,5 g de beurre
 20 g de farine
 1/2 gousse d'ail ciselé
 Sel, poivre



13

SALADE D'ORANGES

⌚ : 20 min 💰 : moins de 1 €
📅 : 20 min 👤 : 2 personnes

MATÉRIEL :

- Couteau
- Casserole
- Saladier
- Passoire (en option)



CONSEILS :

Les écorces d'agrumes peuvent être utilisées pour aromatiser les boissons, comme le thé ou l'eau infusée, pour parfumer les plats ou pour réaliser des confitures

Utiliser des sacs à légumes perforés ou des sacs en papier pour stocker les légumes dans le réfrigérateur. Cela aide à prévenir la pourriture due à l'accumulation d'humidité

① ORANGES

3 oranges

A



Éplucher et conserver les peaux

B



Couper en tranches régulières

C



Conserver au frigo

② SIROP MAISON

Mésocarpe des oranges (partie blanche)
50 g de sucre
1,5 L d'eau

A



Ôter la peau blanche autour de l'orange (le mésocarpe)

B



Couper finement

C



Cuire 2 min, puis égoutter

A



Cuire 15 min pour en faire un sirop maison

B

Puis sortir les tranches d'oranges



Sirop maison

FRUITS ET LÉGUMES DE SAISON

RECETTES DE PRINTEMPS

FRUITS

Abricot, amande fraîche ou sèche, brugnon, cassis, cerise, citron, figue, fraise, framboise, groseille, kiwi, melon, myrtille, nectarine, orange, pamplemousse, pastèque, pêche, poire, pomme, prune, rhubarbe, tomate

LÉGUMES

Ail, artichaut, asperge, aubergine, betterave, blette, brocoli, carotte, céleri-branche, céleri-rave, chou-fleur, chou romanesco, concombre, courgette, épinard, fenouil, haricots verts, laitue, navet, oignon, petit pois, poireau, pommes de terre, radis

TARTINE AUX ŒUFS BROUILLÉS

⌚ : 10 min 💰 : moins de 3 €
📅 : 10 min 👤 : 2 personnes

MATÉRIEL :

- Grille pain, four ou poêle
- Couteau
- Bol
- Fourchette



CONSEILS :

Pour acheter des **produits moins chers**, pensez à arriver vers la fin du **marché entre 12 h et 12 h 30**, les commerçants proposent des promotions.

Il y a toujours une **manière de préparer le pain rassis** comme par exemple, en **croûtons croustillants pour les salades ou les soupes** ou encore pour confectionner du **pain perdu** ou du **pudding au pain**.

1 TARTINE

2 tranches de pain (campagne, complet ou pain de mie)

En option :
1/2 gousse d'ail

(A)

Frotter la gousse d'ail sur le pain



(B)



Au grille pain, au four ou à la poêle

2 GARNITURE

1/2 oignon nouveau
3 radis

En option :
5 brins de ciboulette
Assaisonnement

(A)



Couper en fines tranches

(B)



Couper en longueur

(C)



Hacher finement

3 ŒUFS BROUILLÉS

Huile ou beurre
3 œufs
15 g de crème liquide
Sel et poivre (si besoin)

(A)

Assaisonnement



(B)

Mettre un fond d'huile/ beurre. Puis remuer jusqu'à ce que ce soit prêt



Feu doux

16

GALETTES CAROTTES ET HARICOTS ROUGES

⌚ : 20 min 💰 : moins de 2 €
📅 : 10 min 👤 : 2 personnes

MATÉRIEL :

- Poêle
- Râpe ou couteau
- Économe ou couteau
- Grand bol / récipient



CONSEILS :

Il y a toujours une **manière de préparer un légume ou un fruit abîmé** :

Une compote, une purée ou une soupe et le tour est joué !

Pour un repas sain et équilibré, combiner les apports en céréales (riz, pâtes, blé, etc.), en légumineuses (lentilles, pois chiches, etc.) et légumes frais.

1 GARNITURE

2 carottes
200 g de haricots rouges en boîte

1/2 oignon

1 œuf
1 cuillère à soupe de farine

Huile ou beurre

(A)



Couper

Eplucher

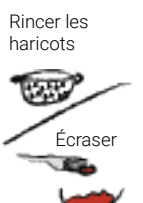
(B)



Râper

Ou couper finement

(C)



Rincer les haricots

Écraser

(D)



Mélanger tous les ingrédients préparés ci-dessus + l'œuf et la farine

(E)



Former des galettes

(F)



Puis les faire cuire environ 5min dans un fond d'huile de chaque côté jusqu'à ce qu'elles soient dorées

17

Varier les légumes selon les saisons et vos envies.

MILLASSOU AUX PRUNEAUX

⏱ : 15 min 💰 : moins de 2 €
🕒 : 40 min 👤 : 2 personnes

MATÉRIEL :

- Moule
- Four ou casserole
- Couteau
- Saladier
- Fouet ou fourchette



CONSEILS :

Pour une alimentation durable, optez pour les pruneaux de Nouvelle-Aquitaine, gorgés de saveurs et de bienfaits. Par exemple, les pruneaux d'Agen, réputés pour leur qualité exceptionnelle

Il est préférable de casser les œufs un par un dans un bol à part avant de les ajouter à votre préparation principale. Cela permet de vérifier la fraîcheur de chaque œuf et d'éviter le gaspillage

① GÂTEAU

2 œufs
125 g de sucre
5 g de farine
25 cl de lait

En option :
2 cuillères à soupe
de rhum



Mélanger fermement l'œuf et le sucre
Puis ajouter la farine
Une fois homogène, mettre le lait

② PRÉPARATION

5 g de beurre
4 de pruneaux d'Agen dénoyautés

Ⓐ

Beurrer le moule



Ⓑ

Placer les
pruneaux au
fond



Ⓒ

Remplir jusqu'à
1 cm du bord



③ CUISSON

AU FOUR OU À LA CASSEROLE

150°C pendant
30 à 40 min



Mettre le moule dans la casserole, recouvrir puis poser sur la plaque.

Le centre du millassou doit être tremblotant

FRUITS ET LÉGUMES DE SAISON

RECETTES D'ÉTÉ

FRUITS

Abricot, amande fraîche ou sèche, brugnion, cassis, cerise, citron, figue, fraise, framboise, groseille, kiwi, melon, myrtille, nectarine, orange, pamplemousse, pastèque, pêche, poire, pomme, prune, rhubarbe, tomate

LÉGUMES

Ail, artichaut, asperge, aubergine, betterave, blette, brocoli, carotte, céleri-branché, céleri-rave, chou-fleur, chou romanesco, concombre, courgette, épinard, fenouil, haricot vert, laitue, navet, oignon, petit pois, poireau, pommes de terre primeur, radis

COURGETTES AUX LENTILLES

⌚ : 10 min 💰 : moins de 2 €
🕒 : 20 min 👤 : 2 personnes

MATÉRIEL :

- Poêle
- Couteau
- Passoire (en option)

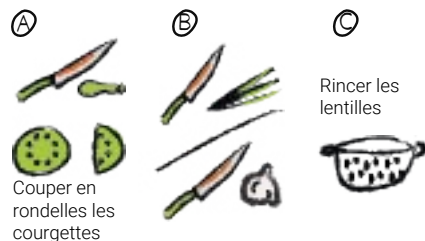
① LÉGUMES

2 courgettes moyennes
75 g lentilles crues ou 1 boîte de lentilles
de 200 g

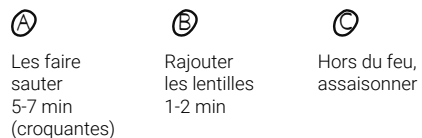
Huile d'olive ou beurre

En option :

Un bouquet de persil
1 gousse d'ail



② CUISSON



CONSEILS :

Les restes de légumineuses cuites peuvent être réutilisés pour préparer des galettes, des boulettes ou en salade.

Nettoyer régulièrement votre réfrigérateur pour conserver un environnement propre et ainsi favoriser la conservation de vos aliments

TOMATES FARCIES AU BOULGOUR

⌚ : 30 min 💰 : moins de 3 €
🕒 : 8 min 👤 : 2 personnes

MATÉRIEL :

- Cuillère
- Couteau
- Casserole
- Bol



CONSEILS :

Répartir les aliments chauds dans des récipients peu profonds et les laisser refroidir à température ambiante pendant environ une heure. Placez-les ensuite au réfrigérateur pour éviter une augmentation de la température interne du réfrigérateur, ce qui conduirait à une sur consommation d'énergie et pourrait altérer la conservation de vos aliments

Il y a toujours une manière de préparer un légume ou un fruit abîmé :

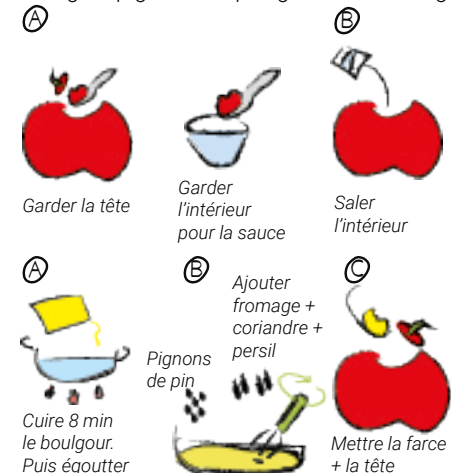
Une compote, une purée ou une soupe et le tour est joué !

① TOMATES FARCIES

2 grosses tomates
60 g de boulgour ou semoule
75 g de fromage frais

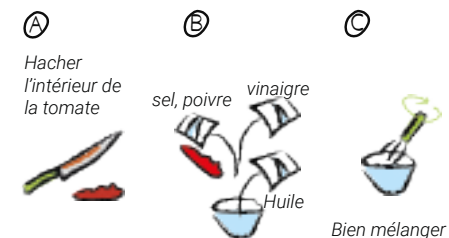
En option :

12,5 g de pignons de pin, graines de courge



② VINAIGRETTE À LA TOMATE (OPTION)

L'intérieur des 2 tomates
1 cuillère de vinaigre
2 cuillères d'huile
Persil, estragon, coriandre, sel, poivre



GÂTEAU AU CHOCOLAT

⌚ : 30 min 💰 : moins de 2 €
📅 : 30 min 👤 : 2 personnes

MATÉRIEL :

- Four ou casserole avec couvercle
- Couteau
- Saladier
- Moule
- Fouet ou fourchette



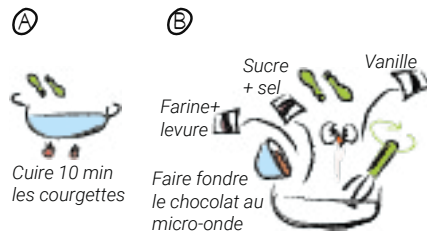
CONSEILS :

Conserver les fruits et légumes séparément dans le réfrigérateur car certains fruits produisent du gaz éthylène qui accélère la maturation des autres fruits et légumes.

Transférer les aliments secs comme la farine, le sucre et les céréales dans des contenants hermétiques pour éviter la prolifération d'insectes et préserver leur fraîcheur.

① GÂTEAU

- 1 courgette
 - 100 g de chocolat
 - 2 œufs
 - 50 g de sucre
 - 1 pincée de sel
 - 35 g de farine
 - 1/2 sachet de levure chimique
 - Huile ou beurre
- En option :**
1 cuillère à café d'extrait de vanille



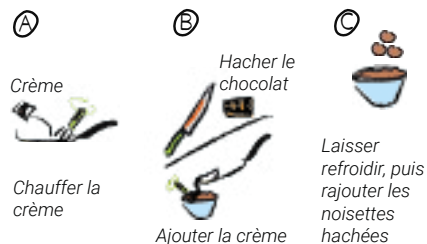
② AU FOUR OU À LA CASSEROLE

Mettre la pâte dans un moule beurré



③ GANACHE (OPTION)

- 50 g de crème liquide
- 50 g de chocolat noir
- 25 g de noisettes hachées



LA RECETTE DU CHEF

TANGUY LAVIALE, UN CHEF ÉTOILÉ

Le chef Tanguy Laviale a fondé le restaurant Garopapilles à Bordeaux en 2014. Grâce à sa cuisine inventive et responsable, le restaurant a obtenu une étoile décernée par le guide Michelin en 2018. Son nouvel établissement, Ressources, véritable laboratoire, a également été récompensé d'une étoile par le Guide Michelin en 2022. Tanguy Laviale est un chef discret mais engagé activement sur plusieurs fronts. Qu'il s'agisse d'actions d'éducation à une alimentation durable pour les enfants et les étudiants au sein de l'association l'Assiette qu'il préside ou du développement d'un management durable pour ses équipes, c'est bien la question de l'émancipation qui est le cœur de la pratique de ce chef talentueux.



BRUSCHETTA DE LÉGUMES RÔTIS

⌚ : 40 min 💰 : moins de 5 €
🕒 : 20 min 👤 : 2 personnes

MATÉRIEL :

- Couteau
- Casserole
- Bol
- Grille-pain, poêle ou four
- Fouet ou fourchette



① SAUCE AÏOLI (EN OPTION)

1 Œufs entiers
7,5 g Moutarde
25 g Ail
1 cs Lait
15 cl Huile

Ⓐ

Éplucher et ôter les germes



Ⓑ

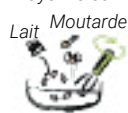
À renouveler x3



Mettre dans de l'eau froide puis cuire jusqu'à ébullition

Ⓒ

Rajouter l'huile pour une texture mayonnaise



② BRUSCHETTA

2 Tranches de pain
1/2 Patate douce
200 g Tomates cerises
1/2 Tomate
1/2 Gousse d'ail
2 Branches de basilic
1/2 Branche de menthe
30 g fromage rapé
30 g Noisettes torréfiées
Huile
Sel / poivre

Ⓐ

Trancher la patate douce de 0.5-1 cm d'épaisseur



Cuire 15 min, les plats à 180°C jusqu'à coloration

Ⓑ

Disposer au fond des 2 plats avec son filet d'huile

Basilic et menthe
Sel et poivre



Ⓒ

Frotter l'ail et la tomate sur le pain puis mettre la sauce aioli



APPLICATIONS

Phenix

Pour plus d'info

Récupération d'inventus des commerces à prix réduit sous forme de paniers

SaveEat

Pour plus d'info

Recettes antigaspi et des conseils de conservation

TOO GOOD TO GO

Pour plus d'info

Paniers mystères de produits antigaspi à prix réduit

2Days

Pour plus d'info

Achat de paniers à 10 € au lieu de 20 avec votre carte étudiante

Bene BODO

Pour plus d'info

Récupération de fruits et légumes abimés ou invendus de supermarchés

RÉSEAUX SOCIAUX

BORDEAUX

Pour plus d'info

Compte Instagram créé par des étudiants Science Po Bordeaux qui propose des recettes durables

université BORDEAUX

Pour plus d'info

Découvrez les engagements de l'université de Bordeaux et les prochaines animations sur vos campus en matière de transitions environnementales et sociétales sur le compte Instagram des ambassadeurs et ambassadrices des transitions

JE MANGE

Pour plus d'info

Sasha, une influenceuse fictive de 26 ans rencontre des chercheurs spécialistes de l'alimentation, mais aussi des artisans et des chefs, qui lui fournissent des conseils concrets

Varier les légumes selon les saisons et vos envies.

Il y a toujours une manière de préparer le pain rassis comme par exemple, en croûtons croustillants pour les salades ou les soupes ou encore pour confectionner du pain perdu ou du pudding au pain.

APPLICATIONS



Gradignan sud

Ferme du Plantey
Vente directe de fruits et légumes
47 Chem. du Plantey,
33170 Gradignan

Ville de Pessac
Marché Solidaire
68 rue de l'Horloge,
33607 PESSAC

Crous Cafet'
Le Vécruz
Avenue Maine de Biran,
33600 Pessac

À emporter
Crous Moovy Market'
9, esplanade des Antilles,
33600 Pessac

La cuvée des écolos / Vrac
Paniers et ateliers cuisine
Université Bordeaux Montaigne - 3, Esp. des Antilles,
33600 Pessac

Crous Cafet' + Crous & Go'
L'UIUT
15 rue Naudet,
33170 Gradignan

Crous
Ateliers cuisine
11 allée Ausone,
33607 Pessac

Crous Cafet' + Crous Market'
Le Forum
1, Avenue Léon Duguit,
33600 Pessac

Crous Cafet' + Crous & Go'
Le Sirtaki
23, esplanade des Antilles,
33600 Pessac

BVE
Aide sociale
Av. Léon Duguit bâtiment B,
33600 Pessac

Episol
Épicerie sociale et solidaire
EPI/SOL, Pessac, 8 Pl. Germaine Tillon,
33600 Pessac

L'EnVert
Cafétéria rapide végétarienne
11 allée Ausone,
33607 Pessac

Sciences Po Bordeaux
Paniers de fruits et légumes
11 allée Ausone,
33607 Pessac

Crous Market' de l'IEP
Crous Market' de l'IEP
11, Allée Ausone,
33600 Pessac

Resto U' + Crous Market'
EN RECONSTRUCTION
Resto U' n°1
Avenue Prévost,
33400 Talence

Linkee
Distribution de paniers
97 Avenue Prévost,
33400 Talence

Astragale et la fourmi
Atelier compostage
97 Avenue Prévost bâtiment C5,
33400 Talence

Crous Club' Le Haut Carré
43, rue Pierre Naailles,
33400 Talence

Comptoir d'Alléor
Distribution de paniers
2 All. Pierre de Coubertin,
33400 Talence

Resto U' + 2 Crous Markets'
Resto U' n°2
Avenue des Facultés,
33600 Pessac

La cuvée des écolos
Jardins partagés
18, avenue de Bardanac,
33600 Pessac

Crous Club' La Passerelle
Avenue Léon Duguit,
33600 Pessac

(S)pace' Campus
Resto U', Crous Market', Mac 3, Café culturel', ateliers cuisine...
18, Avenue de Bardanac,
33600 Pessac

Repas à 1€ pour les étudiants boursiers dans les restaurants universitaires
18 rue du Hamel,
33800 Bordeaux

À emporter
Crous Moovy Market'
351, cours de la Libération,
33400 Talence

Crous Market' La Soucoupe
351, cours de la Libération,
33400 Talence

BVE
Aide sociale
A22, 351 Cour de la Libération,
33400 Talence

Universités et écoles

- 1 - Université de Bordeaux
- 2 - Université Bordeaux-Montaigne
- 3 - Bordeaux INP
- 4 - Bordeaux Sciences Agro
- 5 - Sciences Po Bordeaux

+ Espace santé étudiants

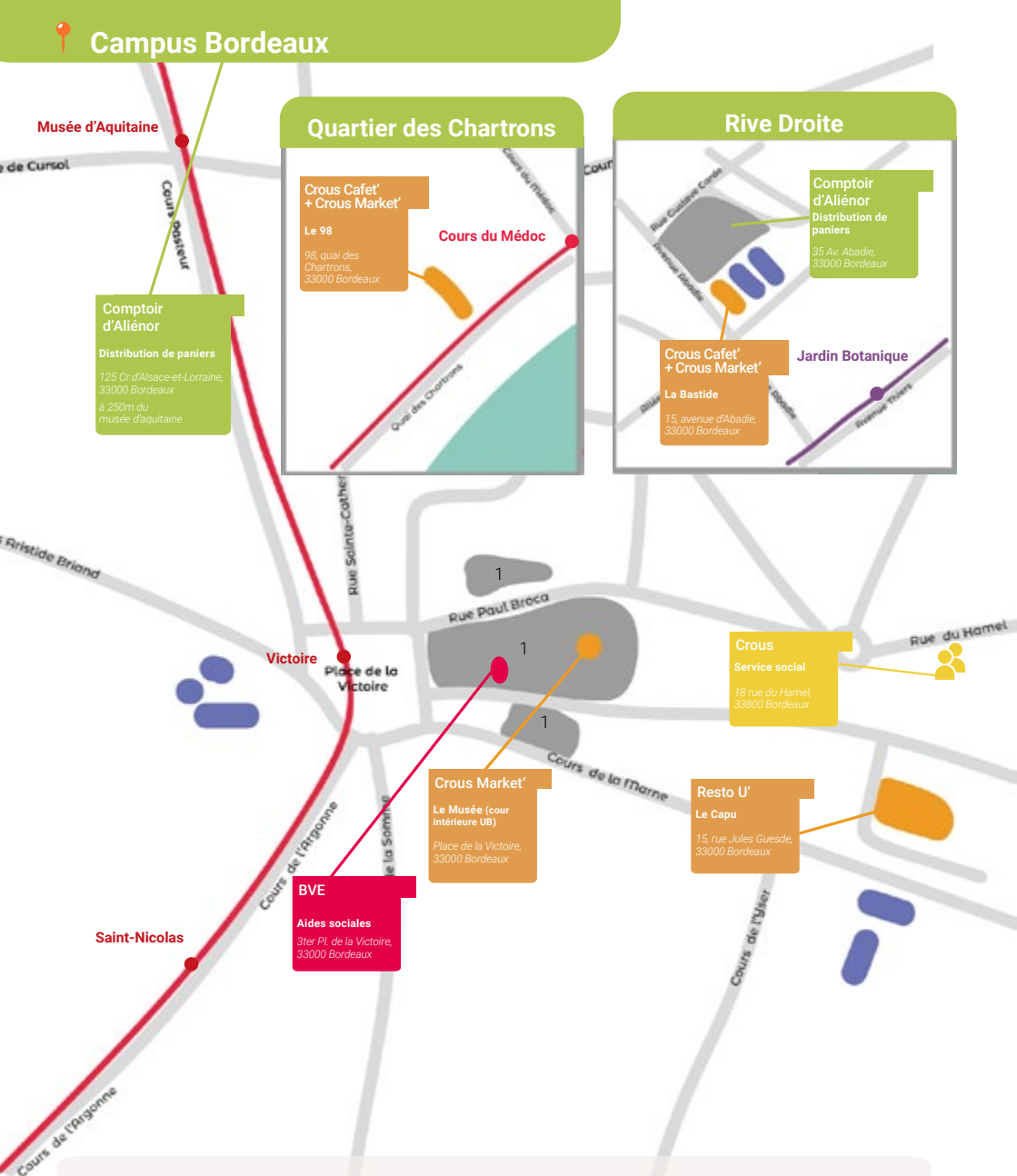
~ Ligne Tram B

☺ Restauration

☆ Nos conseils

🏠 Bureaux de Vie Etudiante de l'université de Bordeaux

Campus Bordeaux



Université de Bordeaux

Permanences service social

Ligne Tram B

Restauration

Nos conseils

Bureaux de Vie Etudiante de l'université de Bordeaux

Rive Droite

Comptoir d'Aliénor
Distribution de paniers
35 Av. Abadie,
33000 Bordeaux

Crous Cafet' + Crous Market'
La Bastide
15, avenue d'Abadie,
33000 Bordeaux

Crous Service social
18 rue du Hamel,
33800 Bordeaux

Resto U' Le Capu
15, rue Jules Guesde,
33000 Bordeaux

Quartier des Chartrons

Crous Cafet' + Crous Market'
Le 98
98, quai des Chartrons,
33000 Bordeaux

Comptoir d'Aliénor
Distribution de paniers
125 Cr d'Alsace-et-Lorraine,
33000 Bordeaux
à 250m du musée d'aquitaine

Crous Market'
Le Musée (cour intérieure UB)
Place de la Victoire,
33000 Bordeaux

BVE Aides sociales
3ter Pl. de la Victoire,
33000 Bordeaux



Repas à 1€ pour les étudiants boursiers dans les restaurants universitaires

18 rue du Hamel,
33800 Bordeaux

Universités et écoles

1 - Université de Bordeaux

2 - Bordeaux INP

Ligne Tram A

Restauration

Nos conseils

Bureaux de Vie Etudiante de l'université de Bordeaux

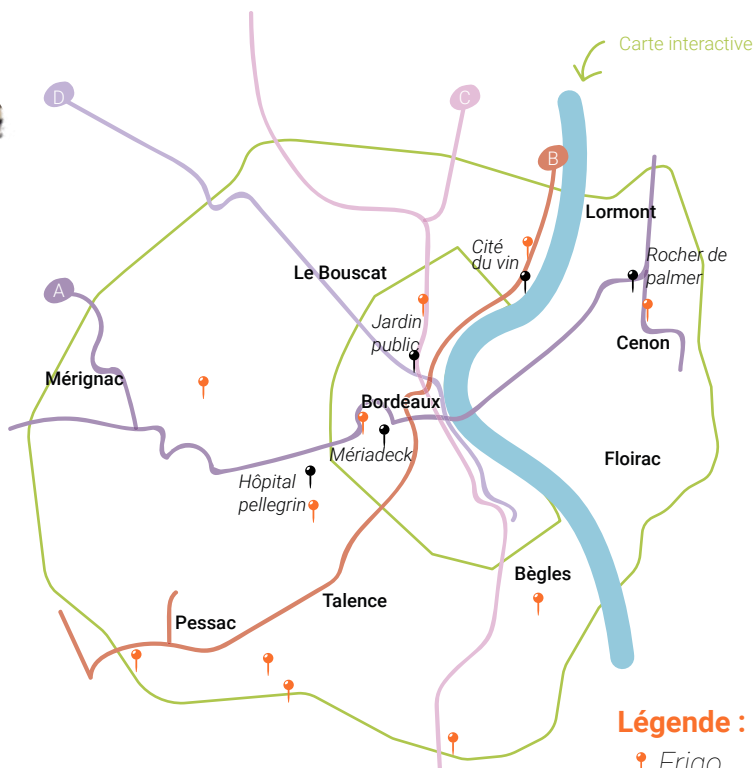


BVE Aide sociale
3ter Pl. de la Victoire,
33000 Bordeaux

Resto U' + Crous Market'
Le Mascaret
146, rue Léo Saignat,
33000 Bordeaux

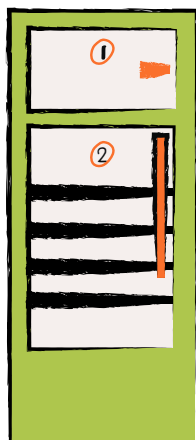
Comptoir d'Aliénor
Distribution de paniers
Pôle vie de campus
Rue Léo Saignat,
33000 Bordeaux

LES FRIGOS ZÉRO GASPI À CÔTÉ DE CHEZ VOUS





Légende :

-  Frigo
-  Point repère



CREPAQ
Centre Ressources Écologiques de la Région Aquitaine
Fabrique citoyenne de biens communs

Frigo zéro gaspi®

-  Libre service 24h/24
-  Gratuit

1
Placard à produit sec :
Conserves, pâtes, riz,
bocaux, etc

2
Aliments périssables :
Yaourt, fruits, légumes



VOTRE PANIER VERT

AU MEILLEUR PRIX





Pour plus d'info


À VOS SPATULES






Pour plus d'info

 Vente directe de fruits et légumes bio produits par l'agriculteur Benjamin Cai

 Mercredi et vendredi soir, de 17 h 30 à 19 h
📍 47, chemin du Plantey, 33170 Gradignan

 Une diététicienne propose des animations pour vous accompagner vers une alimentation plus durable

 Tout au long de l'année
 Gratuit
📍 Lieux de vie (résidences et restaurants universitaires)

 Sur inscription par ces deux contacts :
- 05 56 89 12 46
- infojeunes@ville-gradignan.fr



VOTRE PANIER VERT

AU MEILLEUR PRIX

université
de BORDEAUX

Pour plus d'info

📦 Distribution de fruits et légumes de saison

📅 Chaque début de saison de 11h à 16h

🆓 Gratuit

📍 351 Cours de la Libération, Bâtiment A22 Talence, 33400

Et aussi

+ Stand de l'alimentation durable

linkee

Lien d'inscription

📦 Distribution de produits de première nécessité

📅 Mercredis de 19 h à 20 h

🆓 Gratuit

📍 97 Av. Prévost, 33400 Talence

▲ Sur inscription et présentation d'une carte étudiante



Lien d'inscription

📦 Paniers composés avec des fruits et des légumes locaux et de saison

📅 Tous les mercredis 12 h 30-14 h

🆓 Le petit : 5 €/le grand : 7,5 €

📍 Cours de la Libération bâtiment A22, 33400 Talence

▲ Commandez en ligne, du lundi au dimanche avant 19 h pour la semaine suivante.



Lien d'inscription

📦 Distribution de paniers alimentaires

📅 Tous les lundis entre 16 h 30 et 18 h 30

🆓 Gratuit

📍 2 All. Pierre de Coubertin, 33400 Talence

▲ Présentation d'une carte étudiante valide



ATENA

Lien d'inscription

📦 Vente de produits alimentaires et d'hygiène

📅 Tous les lundis, mardis mercredis de 16h à 19h et les vendredis de 14h à 17h

🆓 -10 à -30 % du prix du marché

📍 351 cours de la libération, bâtiment A22, 33400 Talence

▲ Sur création de dossier

VOTRE JARDIN MALIN



Lien d'inscription

📦 Formations compostage

🆓 Gratuit

📍 43 Rue Pierre Noailles bâtiment C5

▲ Sur inscription

TALENCE

VOTRE PANIER VERT

AU MEILLEUR PRIX

Ville de
PESSAC

🛒 **Marché solidaire de fruits et légumes** issus des invendus des supermarchés

📅 **Tous les jeudis de 14 h 30-17 h**
👉 Entre 10 centimes et 2 € l'unité
📍 68 rue de l'Horloge, PESSAC

▲ **Distribution de tickets** d'entrée à partir de 10 h

Et aussi

+ Ateliers et jardinage


LA CUVÉE
DES ÉCOLOS [Lien d'inscription](#)

🛒 **Paniers de fruits, légumes et pain**

📅 **Tous les vendredis de 13 h à 14 h 30**
👉 **Gratuit**
📍 3, Esp. des Antilles, 33600 Pessac

▲ **Pensez à apporter un sac**

Et aussi

+ Don de protections menstruelles



Sciences Po
Bordeaux

[Lien d'inscription](#)

🛒 **Paniers de fruits et légumes** bio du jardin Les Saveurs du Bois du Roc situé en Dordogne

📅 **Tous les mardis**
👉 7 € pour le panier individuel et 11 € le panier pour 2 personnes
📍 11 allée Ausone, 33607 Pessac

Et aussi

+ Petit-déjeuners, goûters et ateliers cuisine gratuits


BORDEAUX
Vers un réseau d'achat en commun [Pour plus d'info](#)

🛒 **Produits bio, direct producteur**

📅 **Un lundi par mois**
👉 Adhésion 1 €/an + Aide à l'association x1 par trimestre = -10% pour les étudiants et -50% pour les boursiers
📍 3, Esp. des Antilles, 33600 Pessac

▲ **Pensez à apporter des contenants**

Et aussi

+ Ateliers cuisine



Sciences Po
Bordeaux

[Pour plus d'info](#)

📅 **Cafétéria rapide végétarienne** avec des produits de qualité faits maison et bio

📅 **Lundi-vendredi de 11 h-14 h**
📍 11 allée Ausone, 33607 Pessac (côté amphithéâtre)

VOTRE JARDIN MALIN


LA CUVÉE
DES ÉCOLOS [Lien d'inscription](#)

🛒 **Jardins partagés**

📅 **Tous les mardis de 15 h-19 h**
👉 **Gratuit**
📍 18, avenue de Bardanac, 33600 Pessac



[Pour plus d'info](#)

🛒 **Épicerie** proposant des produits bio

📅 **Tout le long de l'année**
👉 1 €/an = -20% sur le vrac
📍 EPI SOL Pessac, 8 Pl. Germaine Tillion, 33600 Pessac

Et aussi

+ Atelier culinaire



Les Jardins Partagés [Pour plus d'info](#)

🛒 **Jardins partagés**

📅 **Permanences tous les dimanches (15 h-18 h)**
👉 Cotisation de 2 €
📍 18, avenue de Bardanac, 33600 Pessac



PESSAC

A VOS SPATULES



- Ateliers cuisine antigaspi
- Vendredi de 13 h à 14 h 30**
- Gratuit
- 18, avenue de Bardanac, 33600 Pessac



- Ateliers cuisine avec une diététicienne
- Doctolib - 3 h 30**
- Gratuit
- 11 allée Ausone, 33607 Pessac
- Sur inscription sur Doctolib
- Pour plus de recette scanne ?

Et aussi
+ Des idées de recettes



- Ateliers cuisine par l'association L'Assiette
- Tous les mercredis de 18 h 30 à 21 h de septembre jusqu'à fin juin, hors jours fériés**
- Gratuit
- 6 Av. Henri Vizios, 33600 Pessac (cuisine pédagogique)
- Inscription les lundis de chaque semaine via la newsletter

Et aussi
+ Tables-rondes

PESSAC

VOTRE PANIER VERT

AU MEILLEUR PRIX



- Distribution de produits de première nécessité, locaux, de saison et bio
- Mardis de 19 h à 20 h**
- Gratuit
- 125 Cr d'Alsace-et-Lorraine 33000 Bordeaux

Sur inscription et d'une carte étudiante



- Produits bio, direct producteur
- Selon le lieu de collecte**
- Adhésion 0-3 €/an + Aide à l'association x1 par trimestre = -10% pour les étudiants et -50% pour les boursiers
- Plusieurs lieu de collecte dans bordeaux et c'est ville voisine
- Pensez à apporter des contenants



- Distribution de paniers alimentaires
- Tous les mercredis entre 18 h et 19 h 30 (Carreire) et tous les mardis entre 17 h et 18 h 45 (l'IAE)**
- Gratuit
- 35 Av. Abadie, 33000 Bordeaux
- Rue Léo Saignat, 33000 Bordeaux
- Présentation d'une carte étudiante valide

BORDEAUX

ESPACE
**SANTÉ
ÉTUDIANTS**

← Prise de rendez-vous

¶ En cas de troubles du comportement alimentaire ou toute autre question liée à votre santé physique ou mentale, vous pouvez prendre rendez-vous et rencontrer un professionnel de santé à l'Espace Santé Etudiants : médecins, psychologues, diététicienne,...

¶ *Rendez-vous sur Doctolib*

¶ *Consultation gratuite*

¶ *22 Avenue Pey Berland, 33600 Pessac*

Grâce à la collaboration de :



REMERCIEMENTS



Ce guide étudiant de l'alimentation durable Manger pour demain, conçu avec la participation d'étudiantes et étudiants, pour la communauté étudiante, vous propose des idées de recettes faciles et rapides, respectueuses de l'environnement et de votre santé. Vous trouvez également des bons plans ainsi que les aides et services mis à votre disposition sur les campus de la métropole de Bordeaux : paniers et distributions alimentaires, ateliers cuisine, marchés de producteurs locaux, jardins partagés et plein d'autres !