



Le quinoa, la graine du futur ?

Aurélie Geiser, Lottie Plumey, Lola Mordji

Métier : Etudiantes

Année d'apprentissage : 1 année

Nom de l'école ou de l'entreprise : ECG de Delémont

Nom de l'enseignant ou du maître d'apprentissage : M. Xavier Frainier



Résumé du projet :



Nous avons comme but d'instaurer un menu principalement basé sur le quinoa dans notre cafétéria scolaire, le quinoa étant une céréale riche en protéines et sans gluten. Elle apporte suffisamment de nutriments à notre organisme pour nous, permettre de remplacer partiellement notre consommation de viande, car la production et l'importation de la viande sont les plus grands facteurs d'émissions de CO₂, ce qui nous, pousserait à faire un premier pas pour conserver notre planète pour les générations futures.

Sommaire :

1. Introduction	4
1.1. Situation de départ	4
1.2. Motivations.....	4
2. Recherche d'idées / définition du projet	4
2.1. Définition du projet et objectifs	6
2.2. Faisabilité	Erreur ! Signet non défini.
3. Planification du projet	6
3.1. Les étapes les plus importantes	7
3.2. Plan détaillé des tâches	7
4. Mise en œuvre concrète	8
5. Calculs	9
6. Rapport du projet	10
6.1. Rétrospective	10
6.2. Prises de conscience	10
6.3. Perspectives	11
7. Bibliographie	12
Annexes	Erreur ! Signet non défini.

1. Introduction :

1.1. Situation de départ

Sachant que notre consommation d'énergie a de grandes répercussions sur le changement climatique, et qu'elles deviennent excessives, il faut que nous fassions quelque chose pour notre environnement.

Nous produisons énormément de CO₂, ce gaz est l'un des plus grands facteurs à effets de serres, ce qui nous amène à un impact considérable sur le changement climatique.

Grace à la réalisation de notre projet, nous permettrons de réduire notre impact de CO₂ en diminuant notre consommation de viande. Sachant que la production de celle-ci provoque une grande émission de CO₂.

(100g de viande= environ 3kg de CO₂)

1.2. Motivations

Etant de jeunes étudiantes et ayant été sensibilisées à la protection de notre planète, nous nous engageons avec enthousiasme d'influencer positivement notre projet aux jeunes adultes, afin de baisser leurs consommations de viandes. Ceci est un projet qui nous tient très à cœur, car la protection de la planète commence par de petites initiatives et elles doivent être mises en place. Le changement total se fera ainsi de suite vers un progrès considérable.

2. Recherche d'idées / définition

du

projet



Notre projet a tout d'abord débuté sur l'intrigue de cette céréale toujours plus à la mode en Europe. Nous nous sommes demandées les bénéfices que cela pouvait nous apporter. C'est alors que nous avons découvert que le quinoa est tout autant protéiné que la viande.

De plus, nous nous sommes informées sur le niveau de CO2 émis par le quinoa pour la comparer à la viande. Après cette constatation, le quinoa est pour nous, un moyen de pouvoir partiellement remplacer la viande par le fait que sa production et son importation sont divisés par trois par rapport à la viande.

100g de bœuf = 2893 kg de CO2 en Europe

100g de quinoa = 134 kg de CO2 en Europe

Donc nous économisons 2759 g de CO2 pour 100g de nourriture.

Nos calculs viennent de (www.bonpourleclimat.org)

2. 1. Définition du projet et objectifs

- **Projet Planification:**
- Quel projet répond le mieux à votre objectif ? Notre projet de départ (Le quinoa)
- La mise en œuvre du projet est-elle réaliste ? Oui
- Quels sont les problèmes qui pourraient survenir ? Refus de la cafétéria ou de la direction. Manque de moyen.
- Quel est le but de mon projet ? De réduire les émissions de CO2 à travers une diminution de consommation de viande
- Combien de temps me reste-il pour le réaliser ? 2 mois
- Quelles sont les tâches à accomplir ? Qui peut me soutenir ? De se renseigner auprès de notre cafétéria afin de réaliser un menu définit avec le chef de cuisine et nous-mêmes.
- La cafétéria, la direction, les professeurs et les élèves...
- Quels sont les problèmes qui peuvent apparaître ? Qui peut m'aider ? Que les responsables de la cafétéria soient contre la réalisation de notre projet. Difficultés à réaliser le menu. De devoir changer d'initiative.
- Les responsables et entourages.
- Faut-il encore convaincre d'autres personnes de mon idée ? Les étudiants et le chef de cuisine.
- Me faut-il du matériel supplémentaire ? Qui en assume les coûts ? Les ingrédients nécessaires au plat.
- La cafétéria.

2.2. Les étapes les plus importantes

<i>Quoi</i>	<i>Délai</i>
Demande email à myclimat	31.1.17
Demander ou envoyer un mail au responsable de cuisine	7.2.17
Entretien avec e chef	24.2.17
Choix du menu	3.03.17
Réalisation du menu	14.03.17

2.3. Plan détaillé des tâches

<i>Quoi</i>	<i>Qui</i>	<i>Jusque quand</i>
Recherche sur le quinoa + film	Les 3 étudiantes	10..1.17
Recherche si le quinoa pour remplacer la viande et sa durabilité	Les 3 étudiantes	10.1.17
Calculer l'apport de co2	Les 3 étudiantes	17.1.17
Recherche de plats/ menus	Les 3 étudiantes	17.1.17
Compléter le journal de bord	Les 3 étudiantes	24.1.17
Rédiger le journal+ réflexion (textes)	Les 3 étudiantes	31.1.17
Appeler le chef pour un entretien	Aurélie Geiser	7.2.17
Création de 3 menu s	Les 3 étudiantes	21.2.17
Entretien	Les 3 étudiantes	24.2.17
Choix du menu	Le chef	3.3.17
Sondage participation	Etudiants et professeurs	7.3.17
Réalisation des plats	Les 3 étudiantes + 2 personnes + le chef	14.3.17
Menu dans la cafétéria	Les 3 étudiantes + professeurs +	15.3.17

	étudiants mangeant le menu	
--	-------------------------------	--

3. Mise en œuvre concrète

Premièrement, nous avons contacté le chef de cuisine par téléphone pour planifier un rendez-vous, lui expliquer notre projet et discuter avec pour voir si cela est réalisable. Il montre énormément d'intérêt à notre étude sur le quinoa. Il est très emballé, mais il est récitant face à notre à nos menus. Les jeunes vont-ils aimer le Quinoa ? Il en doutait...

Nous lui avons proposé 3 menus que nous avons aménagé ensemble, mais il en a choisi 2.

- Le hamburger au quinoa et les frites
- Les courgettes farcis au quinoa avec de la sauce tomate.

Le menu final sera choisi par ses soins, mais réalisé par nous-même, car il ne possède pas assez de personnel, ni de temps pour pouvoir réaliser ce projet seul. Il nous sollicite donc pour la préparation et la cuisson des plats, à notre plus grand bonheur !

En plus de nous trois, nous nous sommes entourées de deux personnes pour nous aider à la confection des plats qui étaient au final les hamburgers au quinoa.

Nous avons choisi les hamburgers, car nous trouvions que cela pouvait toucher beaucoup de monde et c'est un menu apprécié de tous en général.

Annexe : Photo des menus proposé, sondage effectué et recette à la fin du dossier



4. Calculs

Projet planification :



Carottes 100g Europe et Méditerranée
56 g /CO2



Bœufs 100g Europe et Méditerranée 2893
g /CO2



Quinoa 100g Europe et Méditerranée
134 g /CO2

Une personne vivant en Suisse consomme environ 51.35 kg de viande en une année.

51.35 kg -> 51350 g

51350 g : 100 g -> 513.15

513.15 (fois) -> 1.485.555,5 g/CO2

5. Rapport du projet

5.1. Rétrospective

- *Avez-vous atteint votre objectif ?* Oui
- *Avez-vous pu réaliser votre projet comme prévu ?* Oui, totalement
- *A quelles difficultés avez-vous été confrontés ?*
A la résistance du chef, sa disponibilité. Nous avons dû nous organiser pour aller confectionner les repas un jour avant et cela à demander beaucoup d'organisation.
- *Qui a pu vous aider ?* La famille, nos enseignants et l'apprenti de cuisine.
- *Êtes-vous satisfait de votre projet ou de vos résultats ?* Nous sommes entièrement satisfaites de notre résultat, car nous avons vendu 40 menus à notre petite cafétéria scolaire alors que d'habitude ils en vendaient entre 20 et 30.



5.2. Prises de conscience

Pour nous, ce travail a été un réel challenge. Nous avons dû nous n'entourer de personnes plus expérimentées pour exécuter notre menu, car nous avions sous-estimé le travail à faire. De plus, pour réaliser notre projet nous devons convaincre plusieurs personnes afin qu'ils nous suivent. Ce que nous avons pu conclure, c'est que la jeunesse était très ouverte face à ce nouveau mode d'alimentation.

Nous retiendrons que l'organisation était très complexe, mais nous sommes agréablement surprises de la participation des gens. La jeunesse est ouverte à changer potentiellement leur mode de nutrition. Cela a été une bonne expérience de vie pour nous trois, nous avons pris plaisir de mener à bien ce projet, nous en sommes très fières.

5.3. Perspectives

Nous espérons pouvoir instaurer notre projet une fois par mois à notre cafétéria, car il a rencontré un fort succès. Cela serait un petit geste envers l'environnement.



6. Bibliographie

Cuisinea.z recette hamburger Quinoa récupéré de

<http://www.cuisineaz.com/recettes/burger-au-quinoa-79332.aspx>

Association Loi 1901 à but non lucratif, calculs de CO2 récupéré de
www.bonpourleclimat.org

Annexe :

ASO 1ere année : Lottie Plumey, Aurélie Geiser et Lola Mordji 1D.

Projet : *Le quinoa, la graine du futur ?*

Nous avons pour but d'instaurer un menu principalement basé sur le quinoa dans notre cafétéria scolaire dans le cadre d'un concours écologique qui nous a été proposé en cours d'ASO exclusivement pour les premières années. Le quinoa étant une céréale riche en protéines et sans gluten. Elle apporte suffisamment de nutriments à notre organisme pour nous permettre de remplacer partiellement notre consommation de viandes, car la production et l'importation de la viande sont les plus grands facteurs d'émission de CO2. Ce qui nous, pousserait à faire un premier pas pour conserver notre planète pour les générations futures.

Le mercredi 15 mars, un menu à base de quinoa sera disponible à midi à la cafétéria de l'ECG. Pour savoir combien de plat devons-nous réaliser, nous vous remercions de répondre à ce petit questionnaire et de nous le redonner au plus vite dans la case des 1D. Pour nous donner un petit coup de pouce et que notre projet soit mené à bien nous te remercions de ta participation !

Menu

Salade verte

Hamburger au quinoa avec son bouquet de légumes et son panier de frites.

Salade de fruits de saison



Je mangerai à la cafétéria le 15 mars en prenant le menu quinoa.

Je ne mangerai pas à la cafétéria.

Nous tenons à préciser que le prix du menu ne changera pas.

Merci de ta participation et pour ton soutien à notre projet ! Merci de votre participation !



Menu



Entré :

Salade verte

Plat principal :

Hamburger au Quinoa avec son bouquet de légumes et son panier de frites.



Dessert :

Salade de fruit de saison



Menu

Entré :

*Salade de
carottes*



Plat principal :

*Quinoa avec sauce curry et son
île flottante à
l'ananas et*



aux brocolis cuit à la vapeur.

Dessert :



Poire au chocolat



Menu

Entré :

Salade verte

Plat principal :

*Courgette farcie au
Quinoa et à la*



*sauce tomate
avec sa galette
de roestis*



Dessert

t :

Brownie au quinoa et chocolat

HAMBURGER AU QUINOA

Recette :

Ingrédients : pour 5 personnes

- 5 pains burger
- 1 tomate
- 5 feuilles de salade pommée
- Ketchup
- Persil plat
- 1 oignon rouge Pour les steaks de quinoa 200 gr. de quinoa 2 œufs Huile d'olive 2 c.s. de farine Basilic frais Sel, poivre 1 feuille de laurier 1 oignon blanc

Préparation :

1. Cuire le quinoa dans le double volume d'eau, avec une feuille de laurier, sel, cuisson 20 min.
2. Laissez-le tiédir dans un saladier.

3. Mettre un filet d'huile d'olive dans la casserole faire revenir un oignon
4. Ajouter dans le saladier, l'oignon et 2 œufs
5. Ajouter 2 c.s. de farine, basilic ciselé
6. Mettre une poêle sur le feu avec un filet d'huile olive
7. Modelez 5 steaks, cuire dans la poêle quelques minutes jusqu'à ce qu'ils soient dorés.
8. Toaster les pains burger au grille-pain
9. Mettre du ketchup sur les moitiés de burger, puis le steak, la feuille de salade, rondelle de tomate, persil plat, et les lamelles d'oignon.