



Niveau 1

# programme festival de l'alimentation 2017

## do eat yourself

**SAMEDI et DIMANCHE**  
Animations en continu sans réservation

### LE JARDIN URBAIN

Niveau 1 - Passerelle

Par les équipes de **CULTURES EN VILLE** et **VENI VERDI**

Rendez-vous dans un jardin éphémère ! un potager, un hôtel à insectes, une tour de fraiser et un espace animation ont été spécialement imaginés pour apprendre comment cultiver chez soi. À tout moment, les intervenants de Cultures en Ville et de Veni Verdi sont présents pour partager leurs savoir-faire et leurs conseils.

#### Des légumes frais pour tous et par tous

Au milieu du jardin urbain Veni Verdi et Cultures en Ville vous présentent différentes façons de produire soi-même son alimentation. De l'appui de fenêtre au véritable potager, découvrez la permaculture sur butte, la culture sur paille, l'aquaponie, la culture verticale, la biodiversité, les vers de terre.

#### Cultures en Ville

Vous propose des ateliers de création de pots autonomes pour faire pousser vos boutures, d'un mur de plantes aromatiques mais également d'un atelier de transformation de votre aquarium en véritable système de production aquaponique !

Avec **Veni Verdi**, venez explorer le monde des vers de terre et créer des boutures de toutes sortes pour verdier votre balcon.

### LES MODULES

Niveau 1

À travers différents modules, découvrez les dernières tendances et innovations du « faire soi-même ». Professionnels, associations et passionnés vous attendent pour vous présenter les dernières applications et nouvelles technologies au service de la culture de plantes ou encore les différentes manières d'élaborer des recettes.

#### LES PLANTES FONT LA RÉVOLUTION...

Avec l'équipe de **YVES BY SEVY**

Avec le **Moulin Jardinier**, découvrez un vrai spa pour plantes ! Ce jardin mécanique est conçu pour l'épanouissement des plantes et le confort du jardinier et vice-versa. La rotation dispense ombre, lumière et eau en un mouvement lent, majestueux et apaisant et offre une surface de culture augmentée ainsi qu'un point de vue unique sur les végétaux. L'ensemble est irrigué par capillarité. De vrais petits berceaux de biodiversité et quartiers de nature sur un plateau.

#### LA CULTURE DE MICRO-POUSSES

Avec l'équipe de l'association **ICI TERRE**

Le saviez-vous ? Les micro-pousses contiennent 20 à 30 fois plus de nutriments qu'un légume adulte ! Et chacun peut devenir acteur dans son alimentation en les cultivant, toute l'année, en intérieur. Venez participer à notre atelier pour apprendre à cultiver ces jeunes pousses et repartez avec votre petite barquette.

#### ONE POT MIAM !

Avec l'équipe de l'association **MIAM**

Assistez à l'élaboration de techniques culinaires originales. Au menu, des plats uniques et équilibrés : Buddha bowls, One pot et Salades in a jar. L'objectif : valoriser le fait-maison de manière pratique, gourmande et diététique, ainsi que l'utilisation des fruits et légumes de saison issus de l'agriculture locale et raisonnée. Une dégustation suivra la démonstration.

#### À LA DÉCOUVERTE DES POISSONS-JARDINIERS !

Avec l'équipe de **CITIZEN FARM**

**CitizenFarm** vous invite à plonger dans le monde fascinant de l'aquaponie. Vous découvrirez comment les poissons font pousser des plantes dans le respect le plus complet de la planète. Vous apprendrez pourquoi l'aquaponie et l'agriculture urbaine sont les solutions incontournables à notre bien-être. Et si vous êtes prêts à vous mouiller les mains, peut-être repartirez-vous avec une bouture de menthe nageuse !

#### POTAGERS D'INTÉRIEUR AUTONOMES

Avec l'équipe de **VÉRITABLE®**

Vous n'avez pas la main verte ? Le Potager **Véritable®** s'occupe de tout ! Avec son éclairage LED horticole, son système d'irrigation automatique et ses recharges prêtes à l'emploi (les **Lingots®**), il vous offre des récoltes généreuses, saines et savoureuses.

Fabrication française. Garanti sans OGM ni pesticides.

#### BLOOM, LE PREMIER CULTIVATEUR D'INTÉRIEUR DE SPIRULINE FRAÎCHE !

Avec l'équipe de **ALG AND YOU**

Qui n'a jamais goûté au plaisir de manger ce qu'il a produit lui-même ? Avec **Bloom**, vous allez cultiver chez vous de la spiruline et allier tous ses bienfaits nutritionnels au plaisir de la consommer fraîche dans vos plats, desserts et boissons. **Bloom** est aussi un formidable outil pédagogique de sensibilisation à la richesse des microalgues, aliments sains, solidaires et écologiques. Alors prêts à découvrir cette innovation ?

#### LES FERMENTS, C'EST INNOVANT !

Avec les équipes de l'association **LES PETITS DÉBROUILLARDS**

Expérimentez d'anciennes techniques de fermentation des aliments. Cette transformation évite le gaspillage, mais présente également des atouts économiques et santé surprenants. Découvrez comment conserver vos aliments sans utiliser de source d'énergie et comment préserver leurs qualités nutritionnelles en les alliant aux bienfaits des micro-organismes sur le microbiote intestinal.

#### LE BIO COMME VOUS NE L'AVEZ JAMAIS BU !

Avec l'équipe de **ATELIER JUS**

Une petite soif ? Passez donc sur le stand de l'**Atelier Jus**, un producteur de jus de fruits et légumes dont la démarche est entièrement éco-responsable. Fabriqués artisanalement à Paris, ces jus biologiques sont pressés à froid et proposés dans des emballages biodégradables fabriqués à partir de pulpe de canne à sucre. Un résidu de production est réutilisé pour la permaculture, notamment dans le paillage des sols.

#### TOUT LE MONDE PARTICIPE AUX COURSES ET À LA CUISINE !

Avec l'équipe de **MENU BY MENU**

Sur ce stand, cuisinez quelques recettes, dégustez-les et répondez aux quizz du quotidien ! **Delphine** et **Dorothée** vous accueillent pour partager leurs astuces de cuisine rapide, sans gaspillage et avec des produits de saison. Née entre une cuisine, un frigo et un ordi, l'application **Menu by Menu** est la complice de ses créatrices, les sœurs **Menut**. Ses services gratuits permettent même de choisir et de partager les menus de la semaine avec vos amis et votre famille.

#### CONTRÔLER VOUS-MÊME VOS ALIMENTS

Avec l'équipe de **FAR (Food Augmented Reality)**

Intolérant-e au gluten ? Vegan ? Allergique à l'arachide ? Plus besoin de retourner l'emballage dans tous les sens pour chercher la liste des ingrédients ! L'application **Far** reconnaît les emballages des aliments et vous indique ceux qui correspondent à votre régime alimentaire.

#### CRÉEZ VOTRE POTAGER SANS PESTICIDES, SIMPLEMENT ET RAPIDEMENT

Avec l'équipe de **GREENASTIC**

Que planter, quand planter et surtout où planter ? Bien souvent, ces questions déconcertent les apprentis jardiniers ! Avec **Greenastic**, découvrez comment créer le jardin ou le potager qui vous ressemble en fonction de votre type de sol et du temps que vous voulez passer à jardiner.

### EXPOSITIONS PHOTOS

Niveaux 0 et 1

Vos papilles en ont pris plein les mirettes ? C'est au tour de vos yeux de se régaler ! Découvrez deux expositions photos conçues pour vous donner une autre vision de l'alimentation.

#### QUAND LES ARTISTES PASSENT À TABLE LEURS REGARDS SUR L'ALIMENTATION

Une exposition produite par **la mission Développement durable du ministère de la Culture**

Niveau 0 - Hall de la Cité

Parce que le regard des créateurs interroge nos modes de consommation et nos pratiques culinaires, l'exposition présente, dans une scénographie respectueuse de l'environnement, le travail et la réflexion de quinze artistes contemporains autour de six thématiques : manger, acheter, modifier, cultiver, élever et préserver.

#### CHANGEZ LE CLIMAT DANS VOS ASSIETTES, UNE EXPOSITION PHOTO PÉDAGOGIQUE

Photographies : **Alain FOURAY** - Textes : **Paule MASSON**. Chefs engagés : **François PASTEAU, Nadia SAMMUT, David ROYER, Jacques MARCON**. - Direction de projet et scénographie : **Béatrice FOURAY, IN-FINITUM**. Cette exposition a été réalisée avec le soutien de : **MGEN, AGENCE BIO, MOULINOT COMPOST / BIOGAZ**

Niveau 1

Loin des reportages traditionnels, ce parcours part à la rencontre d'un large public pour informer sur les propriétés du végétal, « bon pour la planète, bon pour la santé ». Photos et textes mettent en lumière l'implication et les conseils de chefs engagés, le rôle des producteurs locaux, les bons réflexes, le plaisir et la saveur des produits de saison. Savourez vite une « plongée » au cœur des fruits et légumes locaux qui interpellent, séduisent, et donne envie d'en savoir plus.



Visuel Basse définition

PROGRAMME

cité  
sciences  
et industrie

festival de  
l'alimentation

do eat yourself

02 et 03  
décembre 2017

### LA FOOD MOB, l'orchestre culinaire !

Niveau 1 - Forum Explora - Durée : 1 heure 30 (cuisine et dégustation)

Ateliers sur réservation. Âge minimum défini pour chaque atelier. Les enfants doivent être accompagnés d'un adulte.

Vivez une expérience culinaire inédite ! Aux côtés de six grands chefs, réalisez en direct et en simultané avec eux, des recettes spécifiquement conçues pour le festival. Chaque atelier vous réserve une nouvelle mission : limiter le gaspillage alimentaire, faire vous-même une recette originale avec les ingrédients du placard et les produits de saison, apprendre les gestes de professionnels, etc. Vous aurez tous les ingrédients en main pour apprendre à cuisiner et à manger malin !

### LA CUISINE PÉDAGOGIQUE, enfants-parents

Niveau 1 - Espace Science Actualités - Durée 1h

Ateliers sur réservation accessibles aux enfants à partir de 3 ans, accompagnés d'un adulte

La cuisine pédagogique de United Kitchens vous invite à aller chercher les ingrédients dont vous aurez besoin chez les producteurs, à revisiter des recettes, à découvrir de nouvelles pratiques pour s'alimenter de façon plus responsable.

#### SAMEDI 2 DÉCEMBRE

##### LA CUISINE, DU JARDIN AU PLACARD

Avec GÉRARD CAGNA, chef étoilé

De 10h15 à 11h45 à partir de 14 ans

###### Risotto aux légumes d'hiver et sa garniture du placard

« Nous allons réaliser un riz de Camargue bio imaginé comme un risotto aux légumes de jardin d'hiver et nous aider des ressources du placard pour la garniture, la finition et le dressage. Un plat à la fois nourrissant et créatif, avec des saveurs imaginées pour une cuisine gastronomique. C'est aussi le retour au bon sens avec des produits simples et accessibles, soucieux de la saisonnalité, du respect des circuits courts. Sans oublier l'importance du partage. »

Allergènes possibles : poissons - produits à base de lait

##### RIEN NE SE PERD TOUT SE CUISINE !

Avec ALESSANDRA MONTAGNE, cheffe du Tempero

De 13h45 à 15h15 à partir de 16 ans

###### Ravioles de volaille et boisson parfumée

« Mon défi : vous apprendre à cuisiner un plat zéro déchet avec tout ce qui va normalement à la poubelle ! Dans le Brésil de mon enfance, j'ai appris à ne rien gaspiller. Pour ces ravioles de volaille d'inspiration asiatique, j'éfiloché tous les petits restes de viande sur la carcasse du poulet rôti. Les os sont aussi conservés : dans un bouillon avec les épluchures des légumes mélangés à la viande. Ils farciront les ravioles. »

Allergènes possibles : blé - lait et produits à base de lait - œufs

##### MANGEZ & CUISINEZ ÉCO-RESPONSABLE

Avec FRANÇOIS PASTEAU, chef de l'Épi Dupin

De 16h à 17h30 à partir de 12 ans

###### Emietté de lieu jaune et pommes au curry

« Dans cet atelier, vous allez découvrir une éco-cuisine très gourmande et originale. En quelques gestes simples et quelques choix raisonnés, je vous explique comment moins gaspiller et cuisiner autrement, pour limiter au maximum votre empreinte carbone. La cuisine éco-responsable est un choix passionnant à faire, un vrai plus d'inventivité, de curiosité, de créativité, mais aussi d'efficacité et de satisfaction. »

Allergènes possibles : fruits à coques - lait - poisson

#### DIMANCHE 3 DÉCEMBRE

##### MA CUISINE COMME LIEN ENTRE LES HOMMES ET LA NATURE

Avec JULIEN DUMAS, chef du Lucas Carton

De 10h15 à 11h45 à partir de 14 ans

###### Saint-Jacques des îles Chausey pommes et cidre

« Aujourd'hui, je souhaite que ma cuisine raconte l'histoire des producteurs, des pêcheurs et des éleveurs qui par leur respect et leurs engagements vis-à-vis de l'environnement, me poussent à travailler leurs produits. Je vous propose donc une recette à base de produits locaux et de saison : les coquilles Saint-Jacques des îles Chausey. En quelques mouvements et astuces, je vous accompagne dans la réalisation de ce plat original, symbole de ma démarche éco-responsable. »

Allergènes possibles : crustacés, produits à base de crustacés

##### 1 BUTTERNUT, 3 RECETTES

Avec cheffe CHLOÉ CHARLES

De 14h à 15h30 à partir de 12 ans

###### Bouillon de courge, petites pâtes et jaune d'œuf Butternut caramélisé, sauce miel citron et graines de tournesol

« Je crois en une cuisine respectueuse de la nature et des hommes. J'essaie donc au maximum de porter ce message éco-responsable aux particuliers. Tout le monde étant d'accord sur le sujet de l'anti-gaspillage mais sans savoir réellement comment procéder, je vous donne aujourd'hui mes trucs de chef pour en jeter le moins possible en cuisinant 3 recettes à partir d'un seul butternut. »

Allergènes possibles : gluten - lactose - tournesol

##### L'ALCHIMIE DU CHOCOLAT

Avec CHRISTOPHE LAVELLE, biophysicien, chercheur au CNRS et au Muséum National d'Histoire Naturelle

De 16h30 à 18h à partir de 14 ans

###### Mousse au chocolat traditionnelle Mousse au chocolat vegan

« Soufflé qui monte, lait qui mousse, sauce qui épaissit, flan qui prend : la cuisine nous montre quantité de phénomènes plus ou moins mystérieux, que la science nous aide à mieux comprendre, et donc mieux maîtriser. Partant d'une traditionnelle mousse au chocolat, vous verrez comment la compréhension des propriétés de chaque ingrédient est utile non seulement pour réussir une recette, mais aussi pour s'en écarter... et innover ! »

Allergènes possibles : œuf - produits à base de lait

#### SAMEDI 2 DÉCEMBRE

##### C'EST DE LA TARTE

Animé par FOODENTROPIE

De 10h30 à 11h30

Dessine et prépare ta tarte salée avec des ingrédients équilibrés.

##### LES BONS NUGGETS

Animé par PASCALE LECAUCHOIS

De 12h15 à 13h15

Apprend à faire de bons nuggets avec des produits sains.

##### FRUITS PARTY : TARTES RELOOKÉES

Animé par POP KANDY

De 14h15 à 15h15

Relooke les tartes de nos grands-mères et donne leur une deuxième jeunesse.

##### JE FABRIQUE MON SIROP

Animé par L'EMPIRIQUE

De 16h à 17h

Apprend à réaliser ton sirop et intègre-le dans une recette gourmande.

#### DIMANCHE 3 DÉCEMBRE

##### REDÉCOUVRIR LE PETIT DÉJEUNER

Animé par Chef SUSAN KUTNER

De 10h30 à 11h30

Redécouvre les trésors d'un bon petit déjeuner.

##### LES BONS NUGGETS

Animé par PASCALE LECAUCHOIS

De 12h15 à 13h15

Apprend à faire de bons nuggets avec des produits sains.

##### PERSONNALISE TON BISCUIT

Animé par FRENCH BISCUIT

De 14h15 à 15h15

Viens écrire ton message sur des biscuits et repars avec dix biscuits.

##### FRUITS PARTY : TARTES RELOOKÉES

Animé par POP KANDY

De 16h00 à 17h00

Relooke les tartes de nos grands-mères et donne leur une deuxième jeunesse.

##### PANCAKES DE CHÂTAIGNE

Animé par PANCAKE FACTORY

De 17h45 à 18h45

Réalise de délicieux pancakes à la farine de châtaigne et leurs toppings savoureux.



En partenariat avec :

