

Revue trimestrielle destinée aux professionnels et bénévoles impliqués dans la prise en charge et l'aide alimentaire aux populations démunies.



## ACTUALITÉS

### Qui dort peu mange plus

Aux Etats-Unis comme dans plusieurs autres pays, le temps de sommeil moyen diminue et l'obésité progresse. Le rapport ne serait pas évident si l'on n'avait pas remarqué que dormir moins conduit à manger plus. Certains mécanismes cérébraux permettraient d'expliquer cette surconsommation alimentaire. On a étudié, grâce à l'imagerie par résonance magnétique (IRM), une trentaine d'hommes et de femmes qui dormaient tantôt 9 heures par nuit, tantôt seulement 4 heures. Après un temps de sommeil restreint, l'activité neuronale est plus forte face aux stimuli alimentaires. La restriction de sommeil agit sur les aires cérébrales associées à la récompense. D'où l'incitation à manger...

..... St-Onge MP, et al. *Am J Clin Nutr* 2012; 95: 818-824

### L'épuisement professionnel et son retentissement alimentaire

Fatigue accablante, perte de l'estime de soi et des autres... Au travail, quand la pression de la demande excède la possibilité d'y répondre, le stress chronique entraîne un épuisement professionnel (ou burn out), peu favorable à un comportement alimentaire adéquat. Une étude menée chez 230 femmes finlandaises montre que celles qui souffrent de cet état ont une alimentation « émotionnelle » et incontrôlée. Avant d'entamer une prise en charge de l'obésité, les auteurs soulignent la nécessité d'évaluer les ressources psychologiques d'un patient et son vécu professionnel notamment pour lui faire prendre conscience de ses prises compulsives en tant que mécanisme de défense et lui donner des objectifs adaptés et réalisables.

..... Nevanperä NJ, et al. *Am J Clin Nutr* 2012; 95: 934-943

### Manger équilibré ne coûte pas forcément plus cher

Beaucoup de citoyens des Etats-Unis n'observent pas les recommandations nutritionnelles américaines. Parmi les arguments souvent avancés : le coût d'une alimentation équilibrée et favorable à la santé serait excessif. Pour en savoir plus, un rapport vient d'être établi par le service de recherche économique du ministère américain de l'agriculture. Les auteurs ont comparé le coût d'une alimentation « favorable à la santé » en utilisant différents modes de calcul (rapport énergie/prix, rapport prix/100 g, rapport prix/portion moyenne). Ils constatent que si on évalue leur prix par rapport aux calories apportées, beaucoup d'aliments jugés non conformes aux recommandations (trop énergétiques, trop sucrés ou salés...) sont plus abordables que d'autres aliments tels que les fruits et légumes. En revanche, si l'on compare le prix d'une alimentation non par rapport aux calories, mais par rapport à la quantité comestible ou à la portion moyenne consommée lors d'un repas, la perception change alors radicalement. C'est sous cet angle que l'étude propose d'envisager le coût d'une alimentation équilibrée en considérant la portion telle qu'elle est consommée (part comestible par rapport aux déchets) et souligne qu'ainsi, les produits laitiers, les fruits et les produits céréaliers se révèlent finalement les moins coûteux. Ensuite, plus onéreux, viennent les légumes, les viandes (bœuf, porc et poulet) et le thon.

..... Carlson A, et al. *Economic Information Bulletin n° 96, May 2012*  
(United States Department of Agriculture)

## DOSSIER

2-3

### MANGER SANS GASPILLER

*Si de nombreux acteurs sont concernés par le gaspillage alimentaire (pouvoirs publics, entreprises de l'agroalimentaire et de la distribution, restauration...), la responsabilité de chacun entre aussi en jeu.*

## FOCUS

4

### TESTEZ VOS CONNAISSANCES SUR LE LAIT ET LES PRODUITS LAITIERS!

*Le lait et les produits laitiers sont-ils aussi gras que ça ? Entre l'idée que l'on se fait et la réalité de ce que l'on consomme au quotidien, la teneur en matières grasses (lipides) des produits laitiers peut surprendre... dans le bon sens !*

## CÔTÉ CUISINE

5

### GRAINES DE COURGE À CROQUER

## SUR LE TERRAIN

6

### LA BONNE FRANQUETTE D'EMMAÛS: MENU DE CHEF POUR MOINS DE 4€

*Quand un cuisinier de talent se met bénévolement au service de la maison relais qui l'accueille, un service digne d'un grand restaurant naît.*

**Alimentation, Santé & Petit budget,**  
Revue éditée par le CERIN  
(Centre de Recherche et d'Information Nutritionnelles)

**Rédacteur en chef:** Caroline Rio

**Comité de lecture:**  
Brigitte Coudray, Dominique Poisson

**Maquette et mise en page:** la-fabrique-créative

**Illustrations:** Navello

**Abonnement gratuit sur demande écrite adressée au CERIN**  
nutrition-fr@cerin.org

**Tous les numéros de la revue sont en ligne sur le site**  
www.cerin.org

Cliquer sur le logo de la revue en bas de la page d'accueil.

42 rue de Chateaudun 75009 Paris

# Manger sans gaspiller

Si de nombreux acteurs sont concernés par le gaspillage alimentaire (pouvoirs publics, entreprises de l'agroalimentaire et de la distribution, restauration...), la responsabilité de chacun entre aussi en jeu. En effet, sans s'en rendre compte, les Français jettent une partie de leur nourriture à la poubelle. Pourtant des gestes simples, un minimum de résolutions pourraient remédier à cet état de fait déplorable.

## Définir le gaspillage alimentaire

A première vue, le gaspillage alimentaire peut sembler simple à définir. Pourtant de nombreuses interrogations se posent: les épluchures de légumes sont-elles du gaspillage ou simplement un déchet alimentaire inévitable? Qu'en est-il des déchets donnés à un animal domestique ou mis au compost dans le jardin? Les plats jetés à la fin d'un service en restauration collective sont-ils du gaspillage ou un déchet lié à l'application de la réglementation?

En l'absence d'une définition commune au niveau européen, il est d'usage de se baser sur la proposition du WRAP (Waste and Resources Action Program), agence publique britannique chargée de la prévention des déchets, qui a établi trois catégories:

- > **le gaspillage évitable**, c'est-à-dire la nourriture, qui, à un certain moment avant d'être jetée, était mangeable: tranches de pain, pommes, viandes, yaourt...
- > **le gaspillage potentiellement évitable**, c'est-à-dire la nourriture que certains mangent et d'autres pas: croûte ou mie du pain, peau des fruits et légumes, fanes des radis, arêtes de sardines...
- > **le gaspillage inévitable**: ce qui ressort de la préparation de la nourriture et n'est pas mangeable dans des circonstances normales: os, coquilles d'œuf, écorce d'ananas, etc.

En 2011, dans le rapport « **Pertes et gaspillage alimentaire** » mené par le Ministère de l'agriculture, de la

pêche, de la ruralité et de l'aménagement du territoire, la définition recouvre « **la quantité de nourriture qui aurait pu être mangée par l'homme et qui est finalement jetée** ».

## Évaluer le gaspillage alimentaire

On note que depuis 1974, le pourcentage de nourriture perdue a été multiplié par deux. Selon la FAO (*Food and Agriculture Organization*), c'est jusqu'à 50 % de la production alimentaire qui est gaspillée, perdue ou jetée entre le champ et l'assiette. Dans les pays développés, ce gaspillage se situe du côté de la transformation, de la distribution et de la consommation.

En France, le gaspillage alimentaire dans la consommation des ménages représente 10 % des déchets ménagers/an/habitant, ce qui équivaut à **20 kg de déchets soit 430 euros/an/habitant**. Pourtant les Français n'ont pas conscience de jeter autant de nourriture puisqu'ils pensent ne se débarrasser que de 6 % des produits alimentaires qu'ils achètent. Heureusement, une fois conscients de ce navrant état de fait, la plupart des gens sont prêts à modifier leurs habitudes, à condition d'être informés sur la marche à suivre.

Parmi les aliments jetés, environ 50 % sont des fruits et légumes. Viennent ensuite les restes des plats faits maison et des plats cuisinés.

Le cœur du problème ne réside pas tant dans les restes de plats que dans le fait que plus d'un tiers du gaspillage alimentaire est constitué de produits encore emballés. Ceux-ci n'ont jamais été servis à table et atterrissent directement à la poubelle familiale.

## Identifier les étapes à risque

Selon l'étude Save Food, 88 % des personnes interrogées seraient disposées à prendre des mesures pour éviter le gaspillage alimentaire. Pour ce faire, il convient d'agir à différents stades: de l'achat aux repas.

### LE TOUR DE FRANCE DES GASPILLEURS

Les Franciliens sont les plus gros gaspilleurs de nourriture en France avec 114,5 kg d'aliments jetés par an et par habitant à Paris et en Ile-de-France.

Suivent la Bourgogne, la Champagne-Ardenne, l'Alsace, la Franche-Comté et la Lorraine qui mettent à la poubelle 104,6 kg de nourriture par an et par habitant

Quant aux régions de l'Ouest et du Sud, à savoir la Basse-Normandie, la Normandie, la Bretagne, le Nord-Pas de-Calais, les Pays de la Loire, la Picardie, l'Aquitaine, la Corse, le Languedoc-Roussillon, les Midi-Pyrénées, la Provence, les Alpes-Côte d'Azur, leurs habitants gaspillent 81,8 kg de nourriture par an et par habitant.

Enfin, les régions françaises qui se distinguent en gaspillant le moins de nourriture: l'Auvergne, le Limousin, le Poitou-Charentes, le Centre et la région Rhône-Alpes, avec 66,8 kg d'aliments jetés par an et par habitant.

## Lors des courses:

Le consommateur averti prendra le temps de préparer ses courses en vérifiant ce dont il a besoin (état des stocks) et en se demandant ce qu'il compte préparer comme repas (idées de plats, liste d'ingrédients manquants).

En effet, une fois en situation d'achat, sans préparation préalable (liste de courses), la tentation des offres promotionnelles et les gros conditionnements peuvent conduire à oublier l'indispensable mais surtout à trop acheter. Or, faute de pouvoir stocker ou consommer rapidement de grosses quantités d'aliments périssables, le consommateur se trouve face à un dilemme: manger plus pour ne pas gâcher et risquer de prendre du poids ou équilibrer son alimentation en jetant de la nourriture et donc de l'argent.

La solution est donc de réussir à estimer les justes quantités à acheter en fonction des besoins nutritionnels de chacun (portion à adapter aux enfants, aux adolescents, aux adultes...) et aux possibilités matérielles (place disponible au réfrigérateur ou au congélateur, dates de consommation, temps disponible pour cuisiner en semaine, le week-end...).

## À la maison: du frigo au fourneau!

Pour prévenir la dégradation des aliments et éviter la propagation des odeurs et des contaminations, il vaut toujours mieux:

- Retirer les emballages cartons et plastiques avant de les entreposer au réfrigérateur,
- Penser à suivre la méthode « premier entré, premier sorti » c'est-à-dire à mettre à l'avant les aliments qui étaient déjà là pour qu'ils soient consommés avant ceux que l'on vient d'acheter (sauf évidemment si on vient d'acheter des aliments à date de péremption courte en promotion),

## S'Y RETROUVER DANS LES DATES LIMITES DES EMBALLAGES

*80 % des personnes interrogées souhaiteraient avoir plus d'informations sur la conservation des aliments. D'où l'importance de connaître le sens des dates de péremption indiquées sur les emballages. Il existe deux mentions différentes:*

### La DLUO (date limite d'utilisation optimale)

Exprimée ainsi « à consommer de préférence avant fin... » ou « à consommer de préférence avant le... » la DLUO figure sur les produits d'épicerie, les conserves, les boissons... Passé cette date, les produits peuvent encore être commercialisés et consommés, mais leurs qualités organoleptiques et nutritionnelles ne sont plus garanties: éventuellement teneur moindre en vitamines, changement de textures ou de goût...Après la DLUO, l'aliment peut donc être consommé sans risque.

### La DLC (date limite de consommation)

Exprimée ainsi « à consommer avant le... » la DLC **concerne tous les produits sensibles**: viandes, charcuteries, plats cuisinés, laitages... Dès que la DLC est atteinte, le produit est considéré impropre à la consommation et retiré de la vente. Les jours proches qui suivent la DLC, si la chaîne du froid a été bien respectée, certains aliments, notamment les laitages et crèmes dessert peuvent être consommés.

- Noter le nom et la date sur l'emballage de ce qui est congelé maison,
- Ranger tout aliment sec (riz, pâte, farine, légumes secs...) dans un récipient fermé (pot de confiture, boîte hermétique...), dans les placards,
- Conserver au réfrigérateur les aliments entamés ou les restes de repas recouverts (soupe dans une bouteille en verre, plat avec une assiette sur le dessus...).

## L'art de cuisiner les petits riens

Préparer à manger en suivant une recette, c'est facile! En revanche, trouver comment improviser un plat en partant de ce qu'on a sous la main requiert un certain savoir-faire. C'est là que réside l'art de ne pas gâcher au quotidien.

Il existe deux sortes de restes:

- les petites quantités d'aliments non cuisinés dont on ne sait que faire,
- la fin des plats que l'on ne souhaite pas (re)manger sous cette forme.

Pour réussir « la cuisine anti-gaspi », nul besoin de passer des heures en cuisine. Il s'agit d'être ingénieux, de partager les idées

des uns et des autres pour savoir utiliser à tant les denrées qui sinon risqueraient de croupir au réfrigérateur puis finir à la poubelle. Ainsi les fruits et légumes très mûrs seront transformés en compotes, coulis, purées ou soupes... le pain frais en trop sera congelé, le pain rassis mis en chapelure, en croûtons... ou bien encore les morceaux de fromages, dont on ne sait plus que faire, une fois râpés ou en mis en dés ou en copeaux (avec un économiste) enchanteront un plat de pâtes, une tarte aux légumes, une soupe ou une salade composée.

Enfin les restes moins nobles comme la partie non comestible des plats (carcasse de poulet, tête et arêtes de poisson, fanes et épluchures de légumes...) constituent le secret des chefs cuistots qui les utiliseront pour concocter un bouillon savoureux ou agrémente un plat.

Trucs, astuces et recettes méritent d'être échangés et valorisés! Ils peuvent aussi être donnés par des acteurs inattendus. Ainsi le SYCTOM, agence parisienne des déchets ménagers, propose un kit d'animation « Anti gaspillage alimentaire, ma cuisine anti-gaspi » avec notamment des « fiches cuisine ». (voir « pour aller plus loin »).

# Testez vos connaissances sur le lait et les produits laitiers !

Le lait et les produits laitiers sont-ils aussi gras que ça ? Entre l'idée que l'on se fait et la réalité de ce que l'on consomme au quotidien, la teneur en matières grasses (lipides) des produits laitiers peut surprendre... dans le bon sens !

D'après une étude (CSA/CNIEL 2010), il est courant de se tromper en estimant la teneur en matières grasses (MG) du lait et des produits laitiers. C'est ainsi que 59 % des consommateurs interrogés sur le pourcentage de MG contenu dans le lait, considèrent les produits laitiers gras.

Qu'en est-il réellement ?

## Testez vos connaissances !:

### 1. Le lait entier apporte:

- a. 3.5 % de matières grasses (MG)
- b. 20 % de MG
- c. Plus de 35 % de MG

### 2. Le lait demi-écrémé

- a. 50 % de MG
- b. 35 % de MG
- c. 1.5 % de MG

### 3. Un yaourt (125 g) au lait entier apporte:

- a. 5 g de MG
- b. 10 g de MG
- c. 20 g de MG

### 4. Un fromage blanc à 20 % de MG apporte 20 g de MG:

- a. vrai
- b. faux

### 5. 10 g de beurre apporte moins de MG que 10 ml d'huile:

- a. Vrai
- b. Faux

### 6. La crème fraîche est le corps gras le moins gras:

- a. vrai
- b. faux

## Réponses

1. a | 2. c | 3. a | 4. faux | 5. vrai | 6. vrai

## Au quotidien dans notre assiette

Si l'on rapporte le pourcentage aux portions habituellement consommées par jour (selon les recommandations préconisées), voici la quantité de matières grasses consommées au cours des repas:

- > 10 g de beurre = 8,2 g de matières grasses
- > Une portion de 30 g de fromage = 6 g (type camembert), 9 g (type emmental)
- > 1 yaourt (au lait entier, bifidus, brassé...) = 5 g
- > 1 bol de lait 1/2 écrémé (250 ml) = 3,7 g

## Et à titre de comparaison:

- > 1 steak haché (100 g): 5 à 20 g,
- > 100 g de saumon: 10 à 17 g
- > 100 g de chips: 30 à 40 g

- > 100 g de chocolat au lait (30 à 40 g) ou noir (de 40 g pour 70 % de cacao à plus de 50 % pour plus de 80 % de cacao)

- > 1 cuillère à soupe d'huile: 10 g

Finalement, l'évolution des modes de vie et des façons de cuisiner a conduit à une évolution des pratiques. L'abandon de la cuisine au saindoux ou au lard, le moindre recours à la cuisson au beurre et plus généralement la diminution des plats en sauce masquent la consommation indirecte de matières grasses (dites « cachées ») dans les plats préparés, les pâtisseries, pains spéciaux, biscuits et autres aliments. Parallèlement l'apport en lipides des huiles est largement sous-estimé. D'où l'importance de cibler nos conseils sans stigmatiser les aliments et en informant sur l'ajout de matières grasses des plats qu'ils soient maison ou tout prêts.

## BON À SAVOIR

L'ancien étiquetage pouvait faire croire que les petits suisses et les fromages blancs étaient gras, car il annonçait des taux de 20, 40 ou 60 % de MG. Mais ce pourcentage était exprimé pour 100 g de matière sèche. Or ces laitages sont riches en eau. Ainsi un fromage blanc étiqueté « 20 % de MG » apporte finalement 3.4 % de MG et deux petits suisses à 30-40 % de MG fournissent en réalité 6 g.

### Les vraies teneurs en MG!

- **Laits:** écrémé < 0,3 % de MG, 1/2 écrémé 1,5 %, entier 3,5 %;
- **Fromages:** famille très vaste (1000 fromages en France) allant de 0 % à 35 % de MG;
- **Laits fermentés (yaourts et autres):** 0 à 4 %
- **Beurres:** « allégés » 60-62 %, « standard » 80 à 82 %,
- **Crèmes fraîches:** « légère » 12 à 30 %, classique ou entière ≥ 30 %.

## Pour aller plus loin

[http://alimentation.gouv.fr/IMG/pdf/Pertes-gaspillages\\_RAPPORT270112\\_cle02c35d.pdf](http://alimentation.gouv.fr/IMG/pdf/Pertes-gaspillages_RAPPORT270112_cle02c35d.pdf)  
 Étude Save food, menée en France et dans 7 pays européens, The Consumer View, juin 2011  
[http://www.fne.asso.fr/fr/fne-le-coach-anti-gaspillagealimentaire.html?cmp\\_id=33&news\\_id=12761](http://www.fne.asso.fr/fr/fne-le-coach-anti-gaspillagealimentaire.html?cmp_id=33&news_id=12761)  
<http://www.syctom-paris.fr/edi/collectivite/aides/sensibilisation/cuisine.html>  
<http://www.reduisonsnosdechets.fr/jagis/home-gaspillage.html>



# Graines de courge à croquer



4 personnes



Facile



Préparation : 10 mn  
Cuisson : 5 mn

## Ingrédients



Graines de courges  
(citrouille, potiron,  
potimarron...)

### LE PLUS NUTRITION

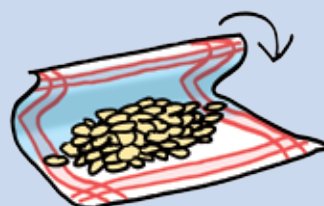
Accompagnées de dés de fromage et de légumes à croquer, à l'apéritif, ces graines grillées à décortiquer patiemment remplacent avantageusement les cacahuètes ou les chips.

## Préparation

1  
Récupérer les graines à l'aide d'une cuillère, les laver et ôter tous les filaments.



2  
Sécher les graines dans un torchon.



3  
Les faire griller à feu vif dans une poêle anti-adhésive avec un couvercle en les remuant pendant environ 5 mn. Attention ! les surveiller pour qu'elles ne brûlent pas.



4  
Les servir en apéritif, sur une soupe ou dans une salade.



## Atelier nutrition

Les 11<sup>èmes</sup> Ateliers de Nutrition de l'Institut Pasteur de Lille auront lieu le 7 décembre prochain.

Thème : Alimentation et Alzheimer : quel Avenir ? Le triple A



Des conférences et des ateliers permettront de faire le point sur la recherche, le plan Alzheimer et d'identifier les facteurs nutritionnels qui sont des pistes de prévention et d'amélioration de l'état des malades.

Les ateliers permettront de répondre à des problèmes concrets. La table-ronde consacrée à l'accompagnement des aidants sera prolongée par le témoignage de Cécile Huguenin, écrivain et psychologue, auteur de « Alzheimer mon amour » qui clôturera cette journée.

**GRATUIT**

Inscription obligatoire à renvoyer à :

Mme Tahon - Institut Pasteur de Lille  
Service de Nutrition  
1, rue du Professeur Calmette  
BP 245  
59019 Lille cedex

T 03 20 87 71 88 F 03 20 87 72 96

E [marie-francoise.tahon@pasteur-lille.fr](mailto:marie-francoise.tahon@pasteur-lille.fr)

# La bonne franquette d'Emmaüs : menu de chef pour moins de 4€

Quand un cuisinier de talent se met bénévolement au service de la maison relais qui l'accueille, un service digne d'un grand restaurant naît. « La bonne franquette » propose deux fois par semaine aux résidents de la pension de famille et aux travailleurs sociaux d'Emmaüs de partager un repas complet pour une somme modique.

## La convivialité en action

Guidés par le désir de se retrouver autour d'un repas, l'équipe de la maison relais Le Bua et Roger, résident et cuisinier de métier depuis l'âge de 16 ans, ont décidé de se lancer dans l'aventure de « La bonne franquette ». Initialement prévue (mars 2011) pour proposer un déjeuner et un dîner de façon hebdomadaire, la mayonnaise mit un peu de temps à prendre...mais aujourd'hui c'est un succès!

Pour s'adapter à son public d'amateurs avertis, la bonne franquette aujourd'hui s'est concentrée sur le service du déjeuner afin de répondre à sa mission initiale de réunir résidents et professionnels. En effet, lors de cette pause repas, les travailleurs sociaux apprécient d'être là, tandis que le soir, ni les résidents, ni les équipes n'étaient au rendez-vous.

Ainsi, deux fois par semaine, Roger, s'affaire pour régaler en moyenne 12 personnes (et même jusqu'à 20!).

## Un savoir-faire digne d'un grand chef

Cuisinier de formation, Roger est aussi discret qu'efficace derrière ses fourneaux. Tour à tour chef dans des établissements 2 ou 3 étoiles, en Bretagne, Bordeaux et Monaco, il fut également formateur pour des jeunes et des adultes.

En attendant l'opportunité de travailler à nouveau, il met à profit sa riche expérience professionnelle pour le plaisir de tous ceux qui, en donnant un coup de main (épluchage, dressage de la table, vaisselle...) viennent glaner auprès de lui savoir-faire, inspiration culinaire et astuces de chef.

## L'organisation pratique

Les menus sont prévus pour le mois : entrée-plat-dessert, en tenant compte des convives. Jusqu'à présent aucun plat n'a été servi deux fois! C'est dire l'inspiration du chef qui se nourrit de livres et revues culinaires qu'il a sous la main et n'hésite pas à revisiter les recettes à sa façon.

La cuisine est bien équipée, même si les plaques électriques ne valent pas le gaz que Roger préfère « pour la cuisson au vif ». Parfois pour les grandes tablées, c'est un peu juste côté vaisselle, alors c'est recours à la solidarité, ce qui manque est emprunté à droite ou à gauche (couverts, ramequins...). Après le service, il reste un travail fastidieux mais utile que Roger estime plus éprouvant que la préparation des plats : mettre par écrit le menu, la liste des ingrédients et la recette. Ainsi toutes les recettes (photographiées telles que servies) sont répertoriées et mises à disposition en libre-service dans un classeur.

L'objectif étant d'être accessible à tous, le prix a été fixé à 3,75€, soit juste le prix de revient (matières premières) et pour les enfants, un tarif défiant toute concurrence : 1€/repas. Avec 5€, ce serait plus confortable, mais ce serait déjà trop cher pour la plupart des habitués.

Les courses sont faites la veille dans un hypermarché proche et au marché, de préférence en fin de matinée pour bénéficier de prix plus avantageux.

Le jour même, Roger fait « comme s'il allait travailler » mais le rythme est moins soutenu qu'en brigade de grands restaurants, c'est l'avan-

tage d'être seul maître à bord! L'organisation est planifiée dans sa tête : après le café de 9h, le défi est de servir à 13h.

## Les astuces du chef

Pour équilibrer les menus et respecter le budget, Roger fait en sorte de n'acheter que ce qu'il faut. Pour cela :

- > il est sans cesse en train de calculer avant et pendant les achats : les quantités exactes nécessaires par personne, le prix de revient de chaque plat...
- > il privilégie les produits de saison, le frais ou les conserves (tomates pelées) selon les cas,
- > il alterne les légumes et les fruits crus,
- > il utilise le lait comme base de desserts (entremets, crèmes...), le fromage blanc et la crème comme base de sauces, le beurre surtout pour les pâtisseries et les crumbles maison.

Évidemment contrairement à son expérience en restauration de luxe, Roger ne peut recourir à des aliments d'exception. Néanmoins il souligne : « je n'achète pas du 1er choix mais pas non plus le 1er prix ». Il jongle donc pour privilégier des recettes bon marché avec des ingrédients plus ou moins onéreux et de terroir.

« Pas question non plus de proposer un plateau de fromage au rabais avec du camembert plâtreux ». Roger en bon auvergnat qu'il est, opte donc plutôt pour agrémenter les plats de quantités de « bons fromages » : de l'emmental au bleu (en dés dans des salades) en passant même par les tommes et le cantal.