

festival de l'alimentation bien manger

01 — 02
décembre 2018

cité
sciences
et industrie



M > Porte de la Villette
cité-sciences.fr
#FestivalAlimentation

en partenariat avec
OUI FM **ANOUS PARIS** **Le Monde**

SAMEDI 1^{ER} et DIMANCHE 2 DÉCEMBRE

ATELIER PHOTOGASTRONOMIQUE

Niveau 1 – Au fond du jardin – À partir de 5 ans

GRASSOUILLE & VAPEURETTE

Avec Media Social Food

Un studio où vous pourrez créer un monstre photographique avec des ingrédients alimentaires. Serez-vous imaginer votre alimentation plus équilibrée pour la cuisine du futur ?

LE JARDIN DE LA NUTRITION

Niveau 1 – Au fond du jardin

Avec Topager et ses jardiniers, Mattia Paco Rizzi, l'association La Sauge et Solène Boullieu

Un jardin éphémère de 250 m² ! Un potager, différents biotopes et plusieurs écosystèmes recréés sont installés pour découvrir la biodiversité des plantes alimentaires. Participez aux animations et faites un quiz sur l'alimentation, la biodiversité et la nutrition. Dimanche, Michel Chauvet, ethnobotaniste et auteur d'une encyclopédie, répondra à vos questions.

LES TABLES D'HÔTES

Niveau 1 – Au fond du jardin – Durée: 1h

Six micro-conférences pour discuter des grandes questions d'actualité autour de la nutrition, animées par Béatrice de Reynal, docteur en nutrition.

SAMEDI 1^{ER} DÉCEMBRE

ÊTRE SON PROPRE DIÉTÉTICIEN

Avec Laurence Plumey, médecin nutritionniste

À 11h

Manger sain et gourmand, ça s'apprend... Une conférence pratique et rassurante avec de nombreux conseils pour avoir une bonne alimentation.

LE CLEAN LABEL ET LES ADDITIFS

Avec Sylvie Henry, experte en additifs et ingrédients fonctionnels et Olivier Paurd de N'Bread

À 15h

Les additifs alimentaires sont-ils remplaçables ? Si oui, par quoi ? Découvrez N'Bread, une technologie brevetée pour préparer des plats sains et naturels.

FLORE INTESTINALE, 2ND CERVEAU, PROBIOTIQUES ET SYMBIOTIQUES

Avec Patrick Hillon, professeur de l'Université de Bourgogne

À 17h

Comment entretenir son milieu intérieur ? Quels rôles jouent les probiotiques et les symbiotiques dans l'équilibre de la flore ?

DIMANCHE 2 DÉCEMBRE

NUTRITION ET SANTÉ PUBLIQUE

Avec Chantal Julia, maître de conférence des universités

À 11h

Comment sont établies les recommandations nutritionnelles en France, et par qui ? Le Nutri-Score: un système d'information nutritionnelle qui a fait ses preuves.

LES RÉGIMES

Avec Mathilde Gibeaux, diététicienne-nutritionniste et Julia Berdugo de Gryö

À 15h

Vegan, paleo, protéines... la mode, c'est bien. Mais avoir une vision scientifique et « sérieuse » de la nutrition de restriction, c'est mieux. Pourquoi se mettre au régime ? Est-ce utile ou dangereux ? Comment bien choisir son régime et pour quel but ?

LES SUCRES ET ÉDULCORANTS

Avec Béatrice de Reynal, PhD Nutrition

À 17h

Comment s'y retrouver parmi les différents types de sucres ? Y a-t-il de « bons » sucres ?

LE PARCOURS DES INNOVATIONS

Niveau 1 – Périrémie

Professionnels, associations et passionnés vous présentent les nouvelles technologies au service du bien-manger.

1 • L'appli des consom'acteurs

Avec l'équipe de ScanUp et Siga

Testez ScanUp, une application qui scanne vos produits et décrypte leur profil nutritionnel grâce à la classification Siga.

2 • La science participative au service de la nutrition

Avec les équipes d'Open Food Facts

Open Food Facts est le croisement entre la nutrition et la science participative: un projet citoyen à but non lucratif créé par des milliers de volontaires à travers le monde.

3 • Un coach nutrition et diététique personnalisé

Avec l'équipe d'Avocadoo

Un coach technologique analyse en temps réel le contenu de vos courses et vous propose un suivi nutritionnel personnalisé.

4 • Retracez l'histoire de vos aliments ou la vie secrète de votre assiette

Avec l'équipe de My Food Story

Découvrez en avant-première My Food Story, une application qui retrace le chemin parcouru par vos aliments.

5 • S'amuser pour mieux manger

Avec l'équipe de KOAM

Jouez avec KOAM, une plateforme digitale et ludique d'éducation alimentaire pour (re)découvrir l'alimentation !

6 • Vos enfants vont enfin adorer les légumes !

Avec l'équipe de La Popote Compagnie

Découvrez le concept de ludo-nutrition® qui transforme la junk food en good food: des produits sans additif ni conservateur pour les 5-15 ans, bons comme du fait-maison !

7 • Les micros-pousses du Grand Paris

Avec les équipes du Paysan Urbain et de la Belle Pousse

Au Paysan Urbain, on fait pousser des micro-pousses, un produit alimentaire surpuissant. Venez les goûter et en apprendre plus sur les techniques d'agroécologie en milieu urbain !

8 • Microalgues, une solution durable pour nourrir la population mondiale ?

Avec les équipes d'Algama

Découvrez le potentiel unique des microalgues. Au menu du jour, dégustation de The Good Spoon: les premières mayonnaises sans œuf émulsionnées grâce à des microalgues !

9 • Un concentré bien-être

Avec les équipes de Greenbloom

Cultivée en Bretagne, la *Chlorella vulgaris* est une microalgue d'eau douce qui se consomme sous forme de boisson fraîche et offre de nombreux bienfaits à la planète et à notre corps.

10 • Une nouvelle façon de préparer à manger à la maison

Avec l'équipe de Foodette

Foodette propose des recettes simples à réaliser, à partir d'une sélection de produits frais et de saison.

11 • Le premier panier prêt-à-cuisiner 100% bio

Avec l'équipe de Rutabago

Rutabago vous livre chaque semaine des paniers prêts-à-cuisiner 100% bio. Chaque panier est composé de recettes élaborées par des chefs et des nutritionnistes.

12 • Dégustation de snacks à base de protéines végétales

Avec l'équipe de Gryö

Gryö propose de délicieuses recettes d'épicerie sucrée et salée aux super protéines végétales.

13 • À la découverte des fruits de terre

Avec les équipes des Fruits de Terre

Goûtez aux alternatives à la viande à base de farine d'insectes !

14 • Pâtisseries bio « intensivement » gourmandes

Avec l'équipe de Max de Génie

Comment se faire plaisir avec des pâtisseries sans farines, ni sucres raffinés ? Découvrez l'importance de l'indice glycémique avant de déguster quelques gourmandises !

15 • Les farines végétales inédites

Avec l'équipe de Greendoz

Bio, sans gluten, riches en vitamines, en minéraux et en fibres, certaines farines végétales s'utilisent en pâtisserie pour réaliser quantités de douceurs.

16 • Venez goûter l'alimentation du futur !

Avec l'équipe de Vitaline

Testez une alimentation saine sous forme de repas en poudre avec l'équipe de nutrition optimisée Vitaline !

17 • La cuisine santé

Avec l'association Miam, l'association française des diabétiques et l'association Paris diabète

La Cité de la santé vous concocte des recettes pour un bon microbiote, des dégustations gourmandes, et vous propose des quiz sur l'équilibre alimentaire. Découvrez également une sélection d'ouvrages mitonnée par la bibliothèque de la Cité.

18 • Des superaliments ?

Avec l'équipe d'Atlantic Santé

Des spécialistes en nutrition et en santé vous font découvrir quelques fruits et légumes aux super pouvoirs antioxydants.

19 • La cantine du microbiote

Avec les médiateurs de la Cité des sciences et de l'industrie

Immunité, digestion... Notre microbiote joue un rôle clé dans notre métabolisme. Que faut-il manger pour entretenir cet allié si précieux ?

LA FOOD MOB, l'orchestre culinaire!

Niveau 1 – Forum Explora – Durée: 1h30 (cuisine et dégustation)

Ateliers sur réservation avec un supplément de 3€. Les enfants doivent être accompagnés d'un adulte.

Cuisiner comme un grand chef le temps d'une démonstration? C'est ce que six professionnels de renom vous proposent lors d'un défi culinaire à relever en simultané avec eux.

SAMEDI 1^{ER} DÉCEMBRE

AU CROISEMENT DES TERROIRS

Avec **Christophe Saintagne**, chef au Papillon

De 10h30 à 12h à partir de 14 ans

Noir de Bigorre en promenade à Utah Beach

Goûtez la biodiversité dans toutes ses déclinaisons avec une recette inédite: huîtres, algues de l'océan, légumes cultivés de la côte et viande de cochon du pays basque, les uns se nourrissant des autres. Un plat goûteux où les légumes sont parfumés du gras fondu de la poitrine de porc. Moins de protéines, mais tout autant de goût!

Allergènes possibles: coquillage et crustacés

100% VEGGIE

Avec **Manon Fleury**, cheffe au Mermoz

De 13h45 à 15h15 à partir de 14 ans

Couscous de légumes d'hiver, semoule légère au beurre et écume à la fleur d'oranger

Redécouvrez le couscous dans sa version végétarienne. Un plat complet et gastronomique: des légumes variés, un assortiment de légumineuses et céréales, un délicat bouillon épicé et une savoureuse semoule au beurre.

Allergènes possibles: gluten et lactose

LE COIN DES CHAMPIGNONS

Avec **Pierre Lefebvre**, chef à l'Accolade

De 16h à 17h30 à partir de 12 ans

Le champignon de Paris en textures, terreau comestible et œuf de poule

Sans exclure les protéines animales de notre alimentation, il est important de rééquilibrer leur présence au quotidien en redonnant aux végétaux une place de premier choix. La master class du chef Pierre Lefebvre met le champignon à l'honneur en exploitant sa large palette de textures et de saveurs.

Allergène possible: lactose

DIMANCHE 2 DÉCEMBRE

PREMIERS PAS VERS LA GASTRONOMIE

Avec **Alessandra Montagne**, cheffe au Tempero

De 10h30 à 12h à partir de 8 ans

Gyoza de volaille francilienne et mayonnaise aux fines herbes

À la tête du restaurant parisien Tempero (« épices » en portugais), Alessandra Montagne cultive le « zéro gâchis » en utilisant tous les composants de chaque ingrédient.

Allergènes possibles: œuf, gluten

PETITS PLATS VÉGÉTAUX EXPÉRIMENTAUX

Avec **Nadia Sammut**, cheffe à La Fenière

De 14h à 15h30 à partir de 12 ans

Galette de levain de pois chiche, aux légumes et herbes locaux et pickles

Née avec une allergie au gluten et au lactose, Nadia Sammut a développé une cuisine expérimentale à base de farine de pois chiche. Accompagnés de produits de saison, ses plats gastronomiques permettent de découvrir l'importance de la biodiversité et de la préservation des sols.

C'EST DE SAISON!

Avec **Julien Dumas**, chef au Lucas Carton

De 16h30 à 18h à partir de 12 ans

Saint-Jacques au beurre blanc de topinambour sur chips de topinambour

Le chef Julien Dumas vous apprend à cuisiner la Saint-Jacques avec un légume de saison, le topinambour, en utilisant toutes ses propriétés. Le beurre est remplacé par du fromage blanc qui permet d'obtenir une sauce aussi onctueuse qu'un beurre blanc tout en diminuant sa valeur calorique.

Allergènes possibles: coquillage et crustacés, lactose

SAMEDI 1^{ER} DÉCEMBRE

Réalisation de cookies au marc de café

Animé par **Kawabonga**

De 10h30 à 11h15

Réalisez des cookies *healthy*... avec du marc de café!

Pièce de viande accompagnée de carrés Léon et de légumes déshydratés Epure

Animé par **Stéphane Cathelin**

De 12h15 à 13h

Une recette exclusive qui utilise les nouvelles aides culinaires.

Le financier aux amandes sans œufs ni beurre

Animé par **Linda Vongdara**

De 14h à 14h45

Une pâtisserie végétale sans œuf ni gras animal, c'est possible!

Le fromage végétal dans un plat du quotidien

Animé par **Susan Kutner**

De 15h45 à 16h30

Un plat vegan, une délicieuse alternative végétale au fromage.

DIMANCHE 2 DÉCEMBRE

Réalisation de jus, eaux et tisanes bienfaitantes

Animé par **Green Essentials**

De 10h30 à 11h15

Réalisez des boissons saines, vegan et faciles!

Crumble de légumes au parfum de Noël

Animé par **Isabella Obrist**

De 12h15 à 13h

Réinventez votre cuisine à l'aide des cinq éléments chinois.

Cookie aux farines de pois chiche et épinards

Animé par **Bloom**

De 14h à 14h45

Apprenez et appliquez les bases d'une cuisine sans gluten.

Fabrication d'un yaourt nature Clean Label

Animé par **La Maison du yaourt**

De 15h45 à 16h30

Fabriquez votre yaourt et dégustez-le avec divers *toppings* et sucres.

Biltong de bœuf aux trois saveurs

Animé par **Sauvage**

De 17h15 à 18h

Une recette à base de protéines séchées et fumées... est-ce bon?

ET AUSSI DANS EXPLORA

- **Patate!** Exposition niveau 1
- **Quel pain mangerons-nous demain?** Dossier spécial espace Science Actualités niveau 1
- **Coin librairie** Des livres sur le « bien manger » à acheter et à dévorer.

À LA CITÉ DES ENFANTS

Niveau 1 – Espace 2-7 ans – Durée : 20 min à chaque séance

Ayant changé son régime alimentaire, un ogre invite tous les personnages des contes de fées à un banquet. Tâche ardue pour la cuisinière qui devra élaborer un festin adapté aux goûts de chacun!



© EPPDCSI COM - nov 18 - photos: Ph. Levy/eppdcsi



En partenariat avec:



ANOUS PARIS

