

Le Plat

label culinaire

Contexte

« UN PLAT » est un des 14 textes du livre *GOLDEN HELLO*, d'Éric Arlix, paru en 2017 aux éditions JOU. Dans le cadre de sa résidence d'écrivain à Saint-Nazaire de mars à mai 2019 et d'avril à mai 2020, « LE PLAT » passe de la fiction à la réalité en devenant un label culinaire.

Projet

LE PLAT est un label culinaire, non pas pour un ingrédient ou une famille d'ingrédients, ni pour un savoir-faire particulier mais pour la réalisation d'un plat complet tenant compte de cinq critères (Ingrédients / Budget / protéines végétales / Énergies / Valeurs nutritives). Développer le label culinaire LE PLAT qui devient un repère pour l'alimentation dans un monde différent. Le label LE PLAT condense des problématiques liées à l'Agriculture, l'Économie, le Véganisme, l'Énergie, la Santé, l'Écologie, pour poser les fondements d'une alimentation responsable, accessible et saine.

Principe

LE PLAT génère du savoir, des ressources et des méthodologies pour la réalisation d'un plat complet répondant à cinq critères :

1. Ingrédients (1 à 5 points)

Origines des ingrédients utilisés dans le plat : Locavore, France, Monde.

Types d'ingrédients : biologiques/organiques, industriels.

2. Budget (1 à 5 points)

Le coût de réalisation du plat doit être accessible au plus grand nombre.

3. Protéines végétales (1 à 5 points)

Les protéines végétales sont mises en avant, aussi nourrissantes que les protéines animales et plus saines.

4. Énergies (1 à 5 points)

Les énergies consommées pour la réalisation du plat.

5. Valeurs nutritives (1 à 5 points)

Répondre à des critères de santé et de nutrition.

Calcul des notes pour l'accord du label LE PLAT :

- de la note 20 à 25 = LE PLAT
- de la note 16 à 19 = Presque LE PLAT
- de la note 5 à 15 = pas encore LE PLAT désolé

Détails critères LE PLAT :

1. Ingrédients (1 à 5 points)

Origines des ingrédients utilisés dans le plat : Locavore*, France, Monde.

Types d'ingrédients : biologiques/organiques, industriels.

(* produits locaux d'une provenance inférieure à 250 kilomètres)

3 points : au moins 70% des ingrédients sont locavore.

2 points : 60 % et plus des ingrédients sont locavore.

1 point : moins de 60% des ingrédients sont locavore,
et

2 points : plus de 70% des ingrédients sont bio/orga

1 point : plus de 60% des ingrédients sont bio/orga

2. Budget (1 à 5 points)

Le coût de réalisation du plat doit être accessible au plus grand nombre.

5 points : cout de 3 euros maximum.

4 points : cout de 4 euros maximum.

3 points : cout de 5 euros maximum.

2 points : cout de 6 euros maximum.

1 point : cout de plus de 6 euros et plus

3. Protéines végétales (1 à 5 points)

Les protéines végétales sont mises en avant, aussi nourrissantes que les protéines animales et plus saines.

5 points : de 90 à 100 % de protéines végétales.

4 points : de 80 à 89 % de protéines végétales.

3 points : de 70 à 79 % de protéines végétales.

1 point : de 60 à 69 % de protéines végétales.

0 point : moins de 60 % de protéines végétales.

4. Énergies (1 à 5 points)

Les énergies consommées pour la réalisation du plat.

Gaz / Électricité / Four / Four solaire

5 points : moins de 45 minutes d'énergies.

4 points : moins d'1 heure d'énergies.

3 points : moins d'1 heure 15 d'énergies.

2 points : moins d'1 heure 30 d'énergies.

1 point : plus d'1 heure 30 d'énergies.

5. Valeurs nutritives (1 à 5 points)

Répondre à des critères de santé et de nutrition.

5 points : 40 g et + de protéines et entre 1000 et 1600 kcal*

4 points : 30 g et + de protéines et entre 1000 et 1600 kcal*

3 points : 25 g et + de protéines et entre 1000 et 1600 kcal*

2 points : 20 g et + de protéines et entre 1000 et 1600 kcal*

1 point : moins de 20 g de protéines et entre 1000 et 1600 kcal*

*** Malus :**

- **1 point** : pas de légumes crus, pas de légumes.

- **1 point** : Trop de graisse : fritures, produits laitiers (+30 grammes)

- **1 point** : Trop de sucre (raffiné) (+20 grammes)

- **1 point** : Pas assez de céréales ou légumineuses

Développement :

Je mène avec des collaborateurs locaux (producteurs, associations, cuisiniers, individus, scolaires, ...) des expériences pour réaliser LE PLAT. Chaque PLAT réalisé fait l'objet d'une fiche détaillée.

Ce projet est destiné à se déplacer dans la ville (restaurants, cantines, écoles, cuisines nomades, ...) et à se diffuser sous différentes formes (web, papier, interventions orales, vidéos). Toutes les données et réalisations sont archivées sur le site dédié pour aider à la réalisation du Plat et au partage d'informations.

Le label LE PLAT est un label libre destiné, au-delà de la résidence, à être utilisé, approprié, développer par quiconque le souhaite.

Équipe et collaborateurs

Éric Arlix, écrivain et éditeur et flexi-vegan, a écrit le texte UN PLAT en 2017 et a eu l'idée de développer ce label culinaire.

Victor Cochard, ingénieur chimiste et vegan, a co-développé avec Éric Arlix le document décrivant les critères et le fonctionnement du label LE PLAT.

Historique

2017 : écriture du texte de fiction UN PLAT

Mars 2019 : écriture du document : label LE PLAT.

Mars 2019 : réalisation « LE PLAT » (É. Arlix & V. Cochard, 6/03/19, Alfortville note de 21).

Mars 2019 : réalisation « LE PLAT » dans le restaurant

Contact

Éric Arlix : arlix@free.fr / 06 60 57 60 82