



# GUIDE ÉTUDIANT DE L'ALIMENTATION DURABLE



**manger  
Demain**



**Soli  
guide**

**La Dantine**



**métropole  
ROUENNORMANDIE**



**Ce guide à destination des étudiants a été pensé pour être un outil pratique d'aide à l'alimentation durable. Il s'adresse à tous les étudiants du territoire de la Métropole de Rouen. Ce guide présente les enjeux et les avantages à adopter une alimentation durable. Il présente ensuite des solutions concrètes et locales pour améliorer l'accès des étudiants à une alimentation de qualité : présentation de la restauration universitaire, partage d'astuces et de recettes de cuisine petit budget, et enfin, partage des bonnes adresses et de la marche à suivre pour les étudiants qui ont besoin d'un coup de pouce à la fin de mois !**

Le guide est structuré de la façon suivante :

<b>1 L'alimentation durable, en théorie</b>	<b>3</b>	<b>3 Place à la cuisine !</b>	<b>12</b>
a. Les enjeux de l'alimentation durable	<b>3</b>	a. Les ustensiles à avoir dans ta cuisine	<b>12</b>
b. Quelques bases en nutrition : C'est quoi, une alimentation saine ?	<b>4</b>	b. L'épicerie de base à avoir dans tes placards	<b>13</b>
c. Alors, on fait quoi ?	<b>6</b>	c. C'est parti pour la cuisine !	<b>13</b>
<b>2 La restauration universitaire</b>	<b>10</b>	<b>4 Annuaire des bonnes adresses</b>	<b>27</b>
		a. Des services pour t'accompagner	<b>28</b>
		b. Comment connaître ces services ?	
		c. Comment faire pour accéder à ces services ?	<b>29</b>
		d. Annuaire - Liste des services à jour à date de juillet 2024.	<b>30</b>

**Guide réalisé par Manger Demain, en partenariat avec la Métropole Rouen Normandie, Solinum (Soliguide) et La Dantine (recettes de cuisine).**

Contact : Manger Demain sur LinkedIn - @Manger Demain



### a. Les enjeux de l'alimentation durable

Nos systèmes alimentaires actuels ont des impacts négatifs sur la santé humaine, la santé de l'environnement, et la santé animale.

D'une part, ils favorisent les émissions de gaz à effet de serre, la pollution de l'air, l'érosion de la biodiversité, la dégradation des sols et de la ressource en eau, l'épuisement des ressources énergétiques et provoquent des pertes et du gaspillage. D'autre part, ils sont à l'origine d'inégalités socio-économiques, d'insécurité alimentaire et d'impacts sur la santé humaine et le bien-être animal.

#### • Manger « durable », ça veut dire quoi ?

L'alimentation durable<sup>1</sup>, c'est une alimentation respectueuse de l'environnement, accessible économiquement et socialement équitable, qui vise à nourrir les femmes et les hommes en qualité et en quantité suffisante, aujourd'hui et demain.



1 - ADEME - <https://www.cqf.fr/infographie/vers-une-alimentation-saine-et-durable-quelle-est-lassiette-ideale/>

2 - WWF France. Vers des régimes alimentaires plus durables. <https://www.wwf.fr/champs-d'action/alimentation/regimes-alimentaires>

3 - ARS Normandie. Santé et prévention. <https://www.normandie.ars.sante.fr/lutte-contre-lobesite>

4 - Manger Bouger. <https://www.mangerbouger.fr/manger-mieux/bien-manger-sans-se-ruiner/bien-manger-en-preservant-la-planete-sans-se-ruiner-c-est-possible/manger-plus-durable-c-est-forcement-plus-cher#Ancre2>

### Quelques chiffres



Aujourd'hui, notre système alimentaire est responsable de près d'**1/3 des émissions de gaz à effet de serre**.

Avec la généralisation de l'irrigation, il représente **70 % de la consommation d'eau douce mondiale**.

En France, l'agriculture occupe **51 % du territoire**, et elle est majoritairement destinée à des productions alimentaires.

**80 % de la surface agricole** nécessaire à nourrir la population française est dédiée à la production de viande et de produits laitiers<sup>1</sup>.

**30 % des superficies agricoles** du monde servent chaque année à produire de la nourriture perdue ou gaspillée.

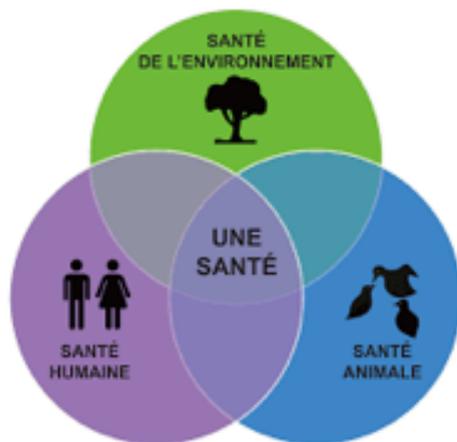
Le modèle alimentaire occidental, trop riche en produits transformés (et de surcroît trop gras, salés et sucrés) et en protéines d'origine animale a conduit en France à **une augmentation du taux d'obésité** de 6 % en 1980 à plus de 17 % en 2019, du risque de diabète et des maladies cardiovasculaires<sup>2</sup>.

La Normandie est la **3<sup>e</sup> région la plus touchée par l'obésité** avec 19,8 % d'adultes en situation d'obésité<sup>3</sup>!

La consommation durable comprend deux principales dimensions : mieux acheter et mieux consommer.

- **Mieux acheter** en sélectionnant les produits les meilleurs pour la santé, qui ont le moins d'impact sur l'environnement et qui respectent les producteurs.

- **Mieux consommer** en cuisinant des recettes variées et équilibrées, en augmentant la part de produits végétaux dans son assiette, en évitant le gaspillage alimentaire ou en privilégiant des emballages réutilisables.



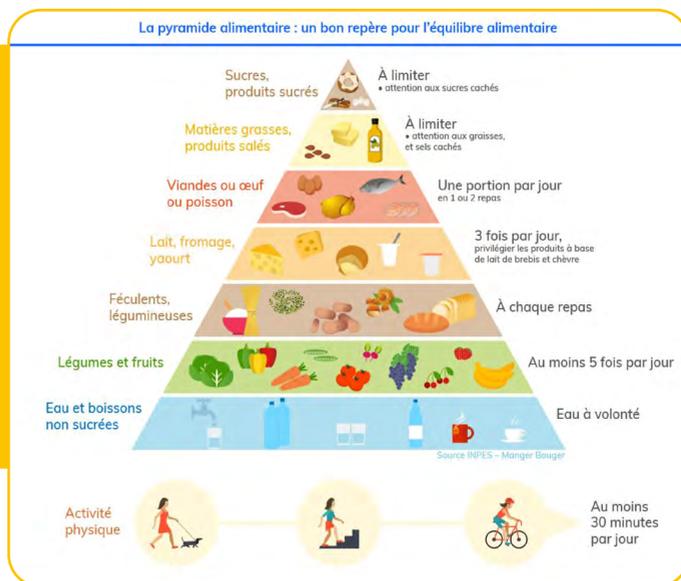
## b. Quelques bases en nutrition : c'est quoi, une alimentation saine ?

Une alimentation nutritionnellement saine apporte à ton organisme les **nutriments essentiels** à son fonctionnement et à son maintien en bonne santé physique. Ce sont : les **glucides**, les **lipides** (dont acides gras (oméga-3, oméga-6)), les **protéines** (constituées par les acides aminés), les vitamines (A, B, C, E et K) et les **minéraux** (sodium, potassium, calcium, fer, zinc, phosphore, magnésium...).

Ces groupes sont couramment représentés sous la forme d'une pyramide, en fonction de leur part idéale dans l'alimentation.

On retrouve ces nutriments dans les sept groupes alimentaires :

- Les boissons
- Les produits céréaliers
- Les légumes (dont secs) et fruits
- Les produits laitiers
- Les viandes, poissons, œufs et substituts
- Les matières grasses
- Le sucre et les produits sucrés.



Sources : Pyramide alimentaire - Penser santé <https://www.pensersante.fr/la-pyramide-alimentaire>

## Zoom sur les macronutriments



### LES GLUCIDES

Les glucides sont plus communément appelés sucres. Ils servent de « carburant » : leur rôle principal est d'apporter de l'énergie aux cellules de l'organisme, c'est-à-dire des calories.

Les glucides sont généralement classés en deux groupes :

**Les glucides simples** – Ils sont constitués de petites molécules, ils ont généralement une saveur sucrée. On les trouve dans le sucre de table, le miel, les fruits, ou encore les biscuits où du sucre est souvent ajouté en quantité. Le lactose (ou sucre du lait) fait aussi partie des glucides dits simples.

**Les glucides complexes** – Ils sont constitués de molécules plus grosses et plus complexes, ils ont une saveur non sucrée. On les trouve essentiellement sous forme d'amidon et de fibres dans le pain, les pâtes, les pommes de terre, les céréales (riz, blé, quinoa, maïs, etc.) et les légumineuses (lentilles, pois chiches, fèves, etc.)

### Et les fibres ?

Les fibres font partie de la famille des glucides. Mais, contrairement à l'amidon ou au sucre, les fibres sont des formes de glucides qui ne sont ni digérées ni absorbées par le corps. Elles n'ont donc aucune valeur nutritionnelle. Elles jouent cependant un rôle indispensable dans le transit intestinal et pour la santé en général. Notre consommation journalière est d'environ 20 g pour les hommes et 18 g pour les femmes, alors que les recommandations de l'ANSES sont de 30 g par jour. On retrouve des fibres dans tous les végétaux : fruits, légumes, légumineuses, fruits à coque, céréales complètes.

### LES PROTÉINES

Les protéines ont pour rôle principal de contribuer au renouvellement du tissu musculaire, de la peau ou encore du tissu osseux. Elles sont indispensables au fonctionnement de notre système immunitaire pour nous défendre contre les maladies.

### Où trouve-t-on les protéines ?

Quand on pense aux protéines, la viande nous vient souvent à l'esprit. Si celle-ci est une source importante de protéines, il en existe bien d'autres, y compris végétales.

Les protéines apportées par notre alimentation peuvent être :

- D'origine animale : viande, poisson, crustacés, œufs, lait et produits laitiers ;
- D'origine végétale : légumineuses (lentilles, pois chiches, haricots rouges...), céréales complètes (quinoa, sarrasin...), tofu, oléagineux (noix, amandes).

### LES LIPIDES

Les lipides sont aussi appelés graisses. Les matières grasses sont indispensables au bon fonctionnement de notre organisme et ont un rôle limité dans la prise de poids quand elles sont de qualité. Mais toutes les graisses ne se valent pas. Il existe différents types de lipides.

- Le **mauvais gras**, ou **acides gras saturés**, présents surtout dans les graisses d'origine animale (beurre, crème, fromage, viande grasse, etc.). Ils favorisent le dépôt de cholestérol, et les maladies cardiovasculaires. À consommer avec modération !
- Le **bon gras**, ou **acides gras insaturés**, présents dans les produits végétaux et poissons gras. Ils protègent des maladies cardiovasculaires. Les oméga 3 et 6 sont des acides gras insaturés dits « essentiels » : indispensables pour notre métabolisme, notre corps n'est pas capable de les synthétiser. Consommation à privilégier !



### Quel constat aujourd'hui ?

Depuis les années 80, la qualité de notre alimentation s'est nettement dégradée : nous mangeons trop de produits ultra-transformés, riches en mauvais gras, en sel et en sucre.



### c. Alors on fait quoi ?

Sais-tu comment adopter une alimentation durable pour ta santé, pour l'environnement, et pour ton porte-monnaie ?



**Bonne nouvelle :  
Manger durable sans se ruiner,  
c'est possible !**

Les choix alimentaires bons pour ta santé,  
sont également bons pour notre planète,  
et pour ton porte-monnaie !

En modifiant petit à petit le contenu de tes repas (plus de légumes secs et de féculents, plus de fruits et légumes, moins de viande et de poisson, moins de boissons sucrées et produits ultra-transformés...) et en réduisant le gaspillage alimentaire, il est possible d'améliorer la qualité nutritionnelle de ton assiette et de réduire petit à petit l'impact de ton alimentation sur la planète sans pour autant alourdir ton budget courses.

#### • On privilégie le local et de saison

Les produits de saison sont bien souvent plus économiques, et meilleurs pour la planète !

Consommés rapidement après leur récolte, les fruits et les légumes de saison sont souvent moins chers à produire car ils n'ont pas besoin d'être conservés dans des chambres froides. À la différence des produits hors-saison qui eux ont un fort impact environnemental car, souvent, ils poussent sous des serres chauffées très consommatrices d'énergie.

**Les légumes de saison apportent également au consommateur un meilleur goût car ils sont très souvent cultivés à maturité et ont des apports nutritifs optimaux.**



### Et le local ?

Le transport représente 19 % de l'empreinte carbone de notre alimentation, dont la majorité est générée par transport routier de nos produits (83 % des émissions liées au transport).

**Manger local, c'est donc réduire le transport des aliments. Et également renforcer le lien entre les consommateurs et les agriculteurs.**

#### • On végétalise notre assiette

La palme des produits les plus carbonés revient aux produits d'origine animale, et la viande rouge est en tête.

S'ils composent moins de la moitié de notre régime alimentaire, ils représentant 61 % de l'empreinte carbone de notre alimentation (viande rouge, viande blanche, produits laitiers, œufs, poissons...) Parmi eux, la viande rouge est le produit le plus émetteur !

Bonne nouvelle, pour rester en bonne santé, il est recommandé de privilégier la volaille et de limiter les autres viandes (porc, bœuf, veau, mouton, agneau, abats) en ne dépassant pas 500 g par semaine - cela correspond à environ 3 ou 4 steaks. On peut varier son alimentation et réduire sa consommation de viande ou de charcuterie en alternant avec des légumes secs (lentilles, haricots rouges, haricots blancs, pois chiches...) accompagnés de féculents complets (riz complet, pâtes complètes, semoule complète...). En plus d'être plus économiques, ils sont bons pour la planète et permettent de découvrir de nouvelles recettes !



#### • On limite le gaspillage alimentaire pour faire des économies et limiter ses déchets.

En France, le gaspillage alimentaire représente 30 kg par personne et par an, dont 7 kg de produits qui n'ont même pas été débarrassés. Et gaspiller de la nourriture coûte cher : environ 100 € par personne et par an ! Quelques astuces pour éviter le gaspillage et limiter ses déchets :

- On planifie ses menus
- On pense à acheter en vrac. D'ailleurs, les produits bios tels que légumes frais, céréales ou noix en vrac sont 4 à 22 % moins cher que les produits préemballés !



#### • On choisit autant que possible des produits issus de filières agroécologiques et bio

Les produits phytopharmaceutiques (les fameux pesticides) protègent les cultures, mais contribuent aussi fortement à la pollution chimique. Celle-ci représente le 3<sup>e</sup> facteur d'érosion de la biodiversité à l'échelle mondiale.

Ces fertilisants azotés, en plus des effluents d'élevage, causent près de 94 % des émissions d'ammoniac. Ces dernières participent notamment à la formation des fameuses particules fines ! À nouveau, ce qui est meilleur pour notre planète, est également meilleur pour notre santé. L'alimentation bio présente des bénéfices nutritionnels et joue un rôle préventif sur de nombreuses maladies.



### Manger bio coûte-t-il plus cher ?

On peut trouver des produits bio dans des gammes de prix semblables aux produits non bio, c'est-à-dire sans label, notamment pour les produits bruts ou peu transformés. Pour les produits alimentaires issus de l'agriculture biologique, les différences de prix dépendent des circuits de distribution, des magasins, ainsi que de la saison, surtout pour les fruits et légumes !

**Les produits bios ne sont pas systématiquement plus chers.**

En synthèse, voici les grandes recommandations sur l'alimentation, l'activité physique et la sédentarité, bonnes pour notre santé, et notre planète, **issues du Programme National Nutrition Santé (PNNS)** :

### Augmenter ↗



Les fruits et légumes



Les légumes secs  
(lentilles, haricots, pois  
chiches...)



Les fruits à coque non  
salés : noix, noisette,  
amandes, etc.



Le fait maison

### Aller vers ↘



Le pain complet ou  
aux céréales, les pâtes,  
la semoule et le riz  
complets



Les poissons gras et  
maigres en alternance



L'huile de colza, de noix  
et d'olive



Les produits laitiers :  
lait, yaourts, fromage et  
fromage blanc



Les aliments de saison et produits  
localement



Les aliments bio

### Réduire ↙



L'alcool  
À réduire pour les adultes.  
Pour les femmes enceintes,  
les enfants et les ados :  
zéro alcool



Les boissons sucrées, les  
aliments gras, sucrés,  
salés et ultra transformés



Les produits salés  
et le sel



La charcuterie



La viande : porc, bœuf, veau,  
mouton, agneau, abats



Les produits avec un  
Nutriscore D et E

## Pour aller plus loin

### Le PNNS, c'est quoi ?

Le Programme National Nutrition Santé, ou PNNS, est un plan de santé publique lancé en 2001, piloté par le ministère de la Santé et de la Prévention. Il a pour objectif général l'amélioration de l'état de santé de l'ensemble de la population en agissant sur l'un de ses déterminants majeurs : la nutrition (comprenant l'alimentation, l'activité physique et la sédentarité).

À travers son slogan et site Internet [mangerbouger.fr](http://mangerbouger.fr), ce programme propose toutes les recommandations, exemples de menus, conseils d'activité physique, et bien plus encore, pour guider les individus soucieux de leur bien-être à travers une alimentation équilibrée et une pratique sportive régulière.

De nombreuses informations présentes dans ce chapitre sont issues du PNNS, de l'infographie réalisée par le média *Qu'est-ce qu'on fait ?!* ([qqf.fr](http://qqf.fr)) en partenariat avec l'ADEME, et du blog Yuka. Nous te recommandons donc vivement ces trois sources pour approfondir le sujet :

PNNS - [www.mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr)

Qqf - <https://www.qqf.fr/infographie/vers-une-alimentation-saine-et-durable-quelle-est-lassiette-ideale/>

Yuka - <https://yuka.io/blog/>



## 2 La restauration universitaire

**Un moyen simple et économique d'avoir accès à une alimentation saine !**

**Les restaurants universitaires du Crous Normandie sont un moyen pratique et peu coûteux d'avoir accès à une alimentation saine.**

### Combien ça coûte ?

Dans les restos'U, les cuisiniers du Crous préparent chaque jour des repas complets, variés et équilibrés au tarif social de 3,30 € ou 1 € pour les étudiants boursiers ou en situation de précarité.

Les cafétérias sont toutes différentes et proposent un large choix d'articles. Dans chacune d'entre elles, tu trouveras la formule Campus (un sandwich ou une pasta-box faits maison + 2 autres articles) à 3,30 € si tu es non boursier et 1 € si tu es boursier ou en situation de précarité.



**À noter également :** Certains commerçants de vente de repas à emporter proposent des tarifs réduits pour les étudiants sur présentation de la carte étudiants. N'hésite pas à poser la question autour de toi !



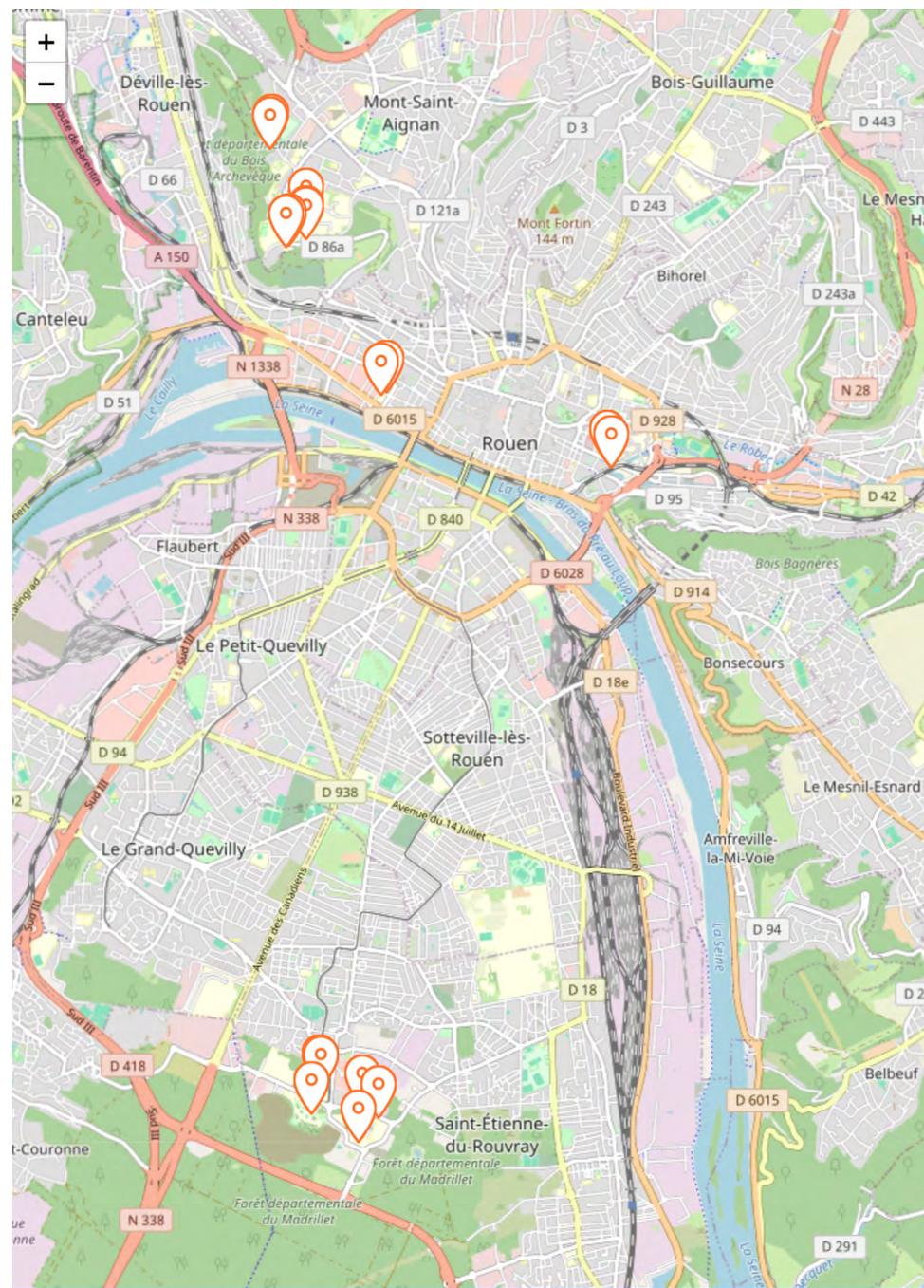
### Chaque jour, un menu végétarien.

Pour répondre à l'ensemble des pratiques alimentaires des étudiants, tous les restaurants universitaires proposent chaque jour un menu végétarien. L'offre végétarienne s'adresse aussi bien aux étudiants végétariens qu'aux étudiants ayant des contraintes alimentaires ou souhaitant diminuer leur consommation de viande.

De plus, elle est proposée selon la même tarification sociale que pour les autres repas étudiants, soit 1 € pour les boursiers ou en situation de précarité financière et 3,30 € pour les non-boursiers. Pensés en lien avec des diététiciens, les menus végétariens développés par les chefs des restos'U proposent en particulier différents types de légumineuses et de céréales pour respecter un apport quotidien en protéines végétales.

### Où les trouver ?

Les sites de restauration du Crous sont présents sur chaque grand pôle universitaire de la Métropole Rouen Normandie, et se déclinent en restaurants, brasseries et cafétérias.



[www.crous-normandie.fr/se-restaurer/carte-lieux-manger/](http://www.crous-normandie.fr/se-restaurer/carte-lieux-manger/)



## Place à la cuisine !

### Trucs et astuces pratiques en cuisine !

Tout le monde ne dispose pas d'une grande cuisine bien équipée pour préparer ses repas. Avec quelques ustensiles bien choisis, et produits de base dans tes placards, il est tout à fait possible de cuisiner de bons plats dans une petite cuisine, peu équipée.

#### a. Les ustensiles à avoir dans ta cuisine

##### Les essentiels :

- Une plaque de cuisson
- 2 casseroles
- Une poêle
- Une crêpière
- Des couvercles
- Une planche à découper
- Une spatule en bois
- Un mini-hachoir manuel
- Une râpe
- Un bon couteau
- Un économe
- Quelques boîtes hermétiques

##### Matériel en option :

- Un mixeur plongeant ou blender
- Un mini-hachoir électrique
- Une mandoline
- Une balance
- Du papier sulfurisé

##### Où t'équiper à prix réduit ?

Tu n'as peut-être pas tout cela chez toi : pense à la seconde main !

Soliguide a recensé toutes les recycleries du territoire.

Si tu ne parviens pas à t'en procurer en seconde main, le petit matériel peut aussi être acheté neuf à des prix très accessibles dans des magasins revendeurs de matériel de cuisine peu chers.

[soliguide.fr/fr/search/rouen-76000](https://soliguide.fr/fr/search/rouen-76000)



#### b. L'épicerie de base à avoir dans tes placards

Pour pouvoir cuisiner au quotidien, simplement et rapidement, remplis tes placards d'une épicerie bien pensée et de produits pratiques.

- Des huiles : huile d'olive, de tournesol, de colza
- Des vinaigres : vinaigre balsamique, vinaigre de xérès ou de cidre
- Des épices : sel, poivre, cumin, curry, thym, herbes de Provence, paprika fumé
- Des boîtes de conserve de légumineuses : pois chiches, haricots rouges, haricots blancs
- Et de poissons, en boîte ou fumés : sardines, maquereaux



#### c. C'est parti pour la cuisine !

##### Astuces gain de temps

Voici quelques astuces qui te permettront de préparer des « assiettes minute » peu chères, saines et équilibrées.

**1** **Précuit** des céréales lorsque tu as le temps (pâtes, riz, boulghour, quinoa, sarrasin), une céréale différente par semaine par ex, et conserve les au frais dans une boîte hermétique.

**2** Lorsque tu manques de temps, **compose ton assiette express** en y intégrant les différents groupes d'aliments nécessaires à une alimentation équilibrée.

##### Par exemple :

- Boulghour (précuit), Haricots rouges (de ton épicerie de base), 1 tomate, 1/3 de concombre, 1 boîte de maquereaux, vinaigrette express huile de colza, vinaigre balsamique, sel, poivre.
- Quinoa (précuit), pois chiches (de ton épicerie de base), 1 avocat, 1 tomate, 2 œufs mollets (6 minutes de cuisson) ou brouillés (1 minute de cuisson), vinaigrette express.
- Riz (précuit), lentilles (précuites), carottes râpées minute (râpe, mandoline ou mini-hachoir manuel), feta, 1 boîte de sardines, vinaigrette express au cumin par ex.



Tu as compris le principe, compose comme bon te semble une assiette colorée, avec un mix d'éléments que tu peux préparer d'avance, avoir dans tes placards, et de produits frais à cuire ou découper minute au moment de la préparation.

## Recettes de cuisine

Voici maintenant, en annexe, un ensemble de recettes élaborées sur le principe des cuisines nourricières : gain de temps, d'argent, et d'énergie, tout en étant durables !

La majorité est élaborée pour une cuisson sans four, d'autres avec four, selon tes équipements.

Ajuste bien sûr les proportions en fonction du nombre de convives. Ou fais le choix de préparer des proportions plus grandes, pour anticiper tes prochains repas. Cela te permettra de gagner du temps et de l'argent : énergie utilisée pour la cuisson de plusieurs repas, plutôt qu'un seul !

### Pain pita



Personnes  
10

#### Quoi ?

500 gr de farine de blé  
100 gr de semoule de blé fine  
2 sachets de levure boulangère  
4 c.à.s. d'huile d'olive  
2 c.à.c. de sel  
420 ml d'eau tiède

#### Comment ?

1. Dans un saladier (ou cul de poule), mélangez à la main la farine, semoule et levure et formez un puits au centre
2. Dissoudre le sel dans l'eau tiède et versez doucement au centre du puits en tournant avec 2 doigts de l'autre main
3. Ajoutez l'huile d'olive et malaxez jusqu'à ce qu'elle soit incorporée
4. Sortez le pâton du bol et battez-le sur le plan de travail pendant 3 minutes
5. Mettez le pâton à lever dans le four entre 30 et 40°C pendant 1 heure
6. Découpez le pâton en boules de 80 à 100 gr. Formez des petites boules. Aplatissez chacune au rouleau sur environ 1 cm
7. Cuire sur une poêle bien chaude. Le pain pita doit gonfler comme un ballon ! Il s'ouvre ensuite en deux au couteau pour le fourrer de crudités.



La Dantine



### Pâte à tarte minute



Personnes  
8

#### Quoi ?

200 à 250 gr de farine  
60 gr d'huile  
80 gr d'eau  
1 c.à.c. de sel

#### Pour la version crackers

1 à 2 blancs d'œuf  
1 c.à.s de cassonade

Graines de sésame - chia - courge - thym



#### Comment ?

1. Dans un cul de poule au fouet, émulsionnez huile, eau, sel, (sucre et blanc d'œuf pour la version crackers)
2. Versez la farine et mélangez pour obtenir une pâte. Ajustez la consistance si besoin (eau/farine)
3. Idéalement, laissez reposer 1/2h avant d'étaler la pâte
4. Préchauffez le four à 150°C - Sur un papier sulfurisé à la dimension du lèche-frite, étalez la pâte assez finement
5. Badigeonnez une c.à.s. de blanc d'œuf et d'eau sur la pâte
6. Avec une roulette à pizza, prédécoupez vos crackers
7. Enfourez 25 min à 150°C et 5 min à 160°C

La Dantine

## Galette de sarrasin



Personnes  
10

### Quoi ?

400 gr de farine de sarrasin  
9 gr de gros sel  
600 à 675 ml d'eau

### Comment ?

Pas de mixeur.

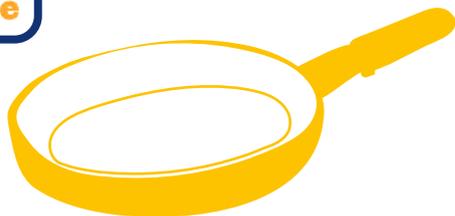
1. Ajoutez les 2/3 d'eau progressivement sur la farine et le sel jusqu'à obtenir un pâton lisse et homogène.
2. Tapez le pâton avec les doigts écartés dans un mouvement circulaire, jusqu'à voir des bulles.
3. Recouvrir d'eau pour que ça ne dessèche pas. Réserver au froid minimum 24h
4. Ajoutez le restant d'eau et dosez en fonction de l'onctuosité au moment de la cuisson.



28 cm



La Dantine



## Polenta



Personnes  
10

### Quoi ?

800 ml de lait  
240 gr de semoule fine de maïs  
2 échalotes  
2 gousses d'ail  
3 à 4 c.à.s. d'huile ou 70 gr de beurre

Options :

150 gr de crème ou fromage blanc  
200 à 300 gr de fromage râpé

### Comment ?

1. Faites revenir l'échalotte puis l'ail dans l'huile ou le beurre, sans coloration
2. Verser le lait, salez et portez à ébullition – On peut couper avec du bouillon
3. Hors du feu, plongez la polenta d'un coup et remuez à la spatule
4. Cuire environ 5 minutes à petit feu en remuant sans cesse. Cela va finir par se détacher de la casserole
5. Assouplir avec la crème et le fromage (optionnel)
6. Moulez très vite dans des ramequins individuels ou grand plat (*portions à découper par la suite*). Celui-ci doit être mouillé à l'eau froide pour permettre un démoulage facile
7. Réservez environ 1 heure au frais
8. Comment servir ? Froid ou chauffée au micro-onde – Snackée à la poêle dans du beurre ou de l'huile d'olive pour croûter les bords et obtenir un crémeux à cœur dont les arômes ressortent par la remise en chauffe.



La Dantine



## Houmous colorés



Personnes  
6

### Quoi ?

250 gr de haricots rouges cuits  
1 belle betterave rouge  
1 gousse d'ail  
1 c.à.s de tahini ou pâte de cacahuète  
Sel - Jus de citron - Huile d'olive

100 gr de lentilles corail  
200 gr de patate douce  
1 c.à.s. de haricots blancs  
1 gousse d'ail - 1 c.à.c curcuma  
1 c.à.s de tahini ou pâte de cacahuète  
Sel - Jus de citron - Huile d'olive



La Dantine

### Comment ?

1. Pour le houmous Patate douce/lentilles corail - Dans une casserole, couvrez à hauteur d'eau salée les lentilles corail et cubes de patate douce - Cuire à couvert 20 min
2. Egouttez si besoin. Mélangez au robot à lame avec les haricots blancs ou pois chiches, l'ail écrasé, le jus de citron et la pâte choisie
3. Assaisonnez avec curcuma, curry ou gingembre, coriandre...
4. Terminez l'émulsion avec une huile de qualité
5. Pour le houmous haricots/betterave, égouttez et rincez les haricots en boîte
6. Mélangez au robot à lame haricots et betterave coupée en petits cubes, l'ail, le jus de citron, sel, la pâte choisie
7. Terminez l'émulsion avec une huile de qualité



## Mayonnaise magique



Personnes  
10

### Quoi ?

200 gr de haricots blancs cuits  
100 gr d'huile de colza  
40 gr de moutarde  
40 gr échalotes  
20 gr de vinaigre  
Sel et poivre



La Dantine

### Comment ?

1. Au blender, mixez les échalotes, la moutarde, le vinaigre
2. Egouttez les haricots blancs. Ajoutez-les au blender et montez la mayonnaise en terminant avec l'huile

## Sardinade express



Personnes  
6

### Quoi ?

1 boîte de sardines (100 gr)  
120 gr de haricots blancs cuits  
(mogettes)  
40 gr de fromage blanc ou frais  
1 échalotte  
Ciboulette  
Sel – jus de citron

### Comment ?

*Ce mélange permet de réaliser des rillettes en diminuant de 50% la portion de poisson et en la remplaçant par le haricot (légumineuse nourrissante)*

1. Rincez/égouttez les haricots en boîte et les écraser à la fourchette
2. Enlevez l'arête centrale des sardines et les écraser à la fourchette
3. Ciselez l'échalotte et la ciboulette
4. Terminez l'assemblage avec le fromage blanc et le jus de citron



La Dantine



## Coleslaw à la mayo magique



Personnes  
8

### Quoi ?

½ chou blanc  
2 carottes  
250 gr de cheddar (râpé gros)  
(Raisins secs)  
-----  
200 gr de haricots blancs  
100 gr d'huile (mélange possible)  
40 gr de moutarde (1 grosse c.à.s)  
1 échalotte  
1 c.à.s. de vinaigre  
Sel - Poivre  
-----  
1 à 2 c.à.s de fromage blanc ou crème

### Comment ?

1. Coupez le chou blanc en quartier et l'émincer à la mandoline (lame fine)
2. Râpez les carottes (lame gros trous)
3. Réalisez la mayonnaise aux haricots magiques (sans œuf et 3 fois moins d'huile)
4. Au hachoir, mixez les échalotes, la moutarde, le vinaigre.
5. Egouttez les haricots blancs. Ajoutez-les dans le hachoir et montez la mayonnaise en terminant avec l'huile
6. Détendre cette mayonnaise avec 1 à 2 c.à.s. de fromage blanc ou crème fraîche
7. Mélangez légumes râpés, raisins, cheddar râpé et mayonnaise.



La Dantine

## Poke bowl



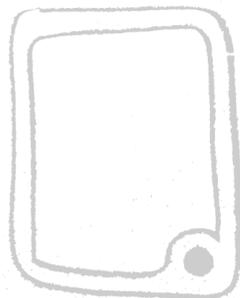
personnes  
1

### Quoi ?

50 gr de céréales  
1 à 2 légumes de saison  
1 fruit  
Quelques feuilles de salade  
Cubes ou émietté de fromage  
Tranchettes/boulettes de viande ou poisson  
Ou œuf dur ou poché  
Sauces variées :  
Vinaigrette citron – Sauce yaourt  
ou fromage blanc – pesto

### Comment ?

1. Cuisson des céréales simplissime : Versez la céréale dans une casserole et torréfiez sur feu doux puis versez l'eau bouillante dessus. Couvrez et laissez cuire sur feu doux 15 à 20 jusqu'à absorption. Égrener.
2. Proportions d'eau pour 100 gr de céréales :  
Grandes céréales (riz) 2,5 fois le poids soit 250 ml  
Petites céréales (boulgour, quinoa) 2,2 fois le volume soit 220 ml
3. Pensez à mariner viande ou poisson
4. Cuisson œuf dur 10 min – Ecaler de suite dans l'eau froide – Œuf poché 3 min plongé dans l'eau frémissante vinaigrée
5. Pesto : fanes de carottes, navets, radis ou herbes type basilic, persil, roquette – ail – noisettes/noix/pignons – parmesan râpé – huile d'olive



La Dantine



## Minestrone - soupe complète



personnes  
10

### Quoi ?

4 pommes de terre  
6 carottes  
4 oignons rouges  
3 à 4 gousses d'ail  
2 à 3 branches de céleri  
2 courgettes  
1 fenouil  
1 boîte de tomates pelées  
1 boîte de haricots blancs (200 gr)  
200 gr de pâtes (coquillettes/tube)

### Options

1 bocal de pesto  
200 gr de parmesan

### Comment ?

1. Epluchez oignons, pommes de terre et carottes
2. Emincez oignons, céleri et fenouil
3. Taillez en cubes le reste des légumes
4. Dans le faitout, faites revenir les oignons dans 4 à 5 c.à.s d'huile d'olive puis écrasez l'ail puis ajoutez les cubes de carottes, le céleri et le fenouil
5. Ajoutez les cubes de pommes de terre et couvrez de 2 à 3 litres d'eau (2 cm au-dessus des légumes) – Salez et portez à ébullition
6. Après 15 min de cuisson, rajoutez les courgettes en cubes, 200 gr de haricots blancs
7. Après encore 15 min de cuisson, rajoutez les pâtes
8. Servez la soupe bien chaude – Chacun se servira du mélange pesto/tomates et du parmesan râpé



La Dantine



## Bouillon asiatique au poulet



Personnes

8

### Quoi ?

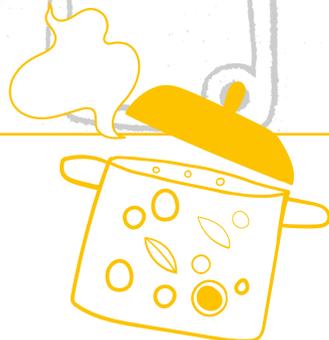
320 gr de filets de poulet  
 3 poireaux  
 3 carottes  
 4 gousses d'ail  
 Champignons noirs  
 Pousses de soja  
 Gingembre frais ou en poudre  
 Feuille de coriandre ou poudre  
 Bouillon de volaille  
 Noodle ou nouilles chinoises ou ramen  
 Huile  
 Sauce soja - Poivre

### Comment ?

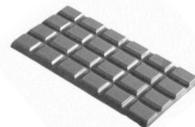
1. Lavez, épluchez les légumes. Rapez les carottes (gros trou) – Taillez le blanc de poireau en fins bâtonnets – Rapez le gingembre
2. Taillez les filets de poulet en aiguillettes (fines lamelles)
3. Dans une cocotte ou casserole, faites chauffer 2 c.à.s. d'huile et saisissez le poulet
4. Puis versez le poireau, la carotte, l'ail écrasé et le gingembre. Laissez colorer pour chercher le goût
5. Versez 2 litres de bouillon de volaille avec les champignons réhydratés et mijoter 15-20 min
6. Versez les nouilles et les pousses de soja et mijoter encore 5 min
7. Au service, disposez des feuilles de coriandre et de la sauce soja en libre service



La Dantine



## Haricolat



Personnes

8

### Quoi ?

250 gr de haricots rouges cuits  
 130 gr de cassonade  
 100 gr de beurre doux ou huile  
 4 œufs  
 50 gr de poudre 100% cacao  
 10 gr de levure chimique

Options

Suprêmes d'Orange  
 Fève de tonka

### Comment ?

1. Rincez et égouttez les haricots
2. Dans la casserole à feu doux, faire fondre le sucre dans les haricots. Puis mixez le tout au robot lame
3. Dans la cuve du robot, ajoutez les jaunes d'œufs
4. Dans un grand bol, mélangez le cacao, la levure et le beurre fondu puis versez le mélange haricots/sucre/œufs
5. Montez les blancs en neige (plus mousseux mais moins fondant) et incorporez le tout
6. Préchauffez le four à 160°C
7. Enfourez 25-30 min à 160°C (pointe de couteau sèche)



La Dantine



## Cookies



Personnes  
10

### Quoi ?

**Pâte traditionnelle  
pour 10 cookies de 7 cm**

150 gr de farine  
80 gr de beurre doux mou  
35 gr de sucre blanc  
35 gr de vergeoise ou cassonade  
1 œuf  
1 c.c. de levure chimique  
90 gr de pépites de chocolat  
Vanille (sucre ou arôme)  
1 gr de sel

#### Options

Farine complète – Sarrasin  
Poudre de noisette 1/3  
Flocons d'avoine 1/3  
Poudre cacao 60 gr  
Eclats choco/praliné  
en sorti de four 50 gr



### La Dantine

### Comment ?

- Les **4 trucs et astuces** du cookie sont :
  - Le beurre pomade
  - Les deux sucres dont un humide
  - Le repos au froid (une nuit idéalement)
  - Fleur de sel avant cuisson et éclats de chocolat en sortie de four
- Mélangez le beurre et les sucres
- Quand le mélange est crémeux, incorporez l'œuf
- Enfin incorporez farine, levure et sel – les pépites de chocolat en dernier
- Mettre au froid une bonne heure
- Formez des boules de 4 à 5 cm de diamètre (50 gr) pour éviter l'étalement – Option : aplatis en palets
- Enfournez à 200° sur une plaque 8 à 10 min et refroidir sur une grille
- Les cookies américains se mangent mi-cuits

## 4 Annuaire des bonnes adresses

### a. Des services pour t'accompagner

#### À quoi peux-tu avoir accès ?

- **Les bons et chèques alimentaires** sont des aides distribuées généralement sous conditions de ressources. Ils sont utilisés comme coupons ou moyens de paiement pour acheter des produits alimentaires de première nécessité et parfois d'hygiène. L'avantage c'est que tu peux choisir tes propres produits dans les magasins partenaires.
- **Les frigos solidaires** sont des réfrigérateurs accessibles au public, installés dans des lieux communs, où les gens peuvent déposer des aliments et d'autres personnes peuvent les prendre gratuitement. L'objectif est de réduire le gaspillage alimentaire, favoriser la solidarité locale et fournir un accès gratuit à la nourriture pour ceux qui en ont besoin.
- **Les épiceries solidaires** ressemblent à des commerces de proximité classiques mais la différence est que les produits proposés sont à prix réduits. Pour pouvoir y faire tes courses, tu dois t'inscrire auprès de la structure. En général c'est sous conditions de ressources mais certaines sont gérées par des assos étudiantes et sont sur le campus. Dans ce cas-là, être étudiant suffit !



- **Les paniers alimentaires** (est-ce qu'on a vraiment besoin de te donner la définition ?). Ils peuvent prendre plusieurs formes :
  - Soit déjà préparés, emballés, et prêts à être récupérés.
  - Soit les produits sont posés sur des étals et tu composes toi-même ton panier.
  - Il existe aussi des paniers solidaires distribués par des associations ou coopératives d'agriculteurs (AMAP ou Jardin de Cocagne). En général tu y trouves donc des fruits et légumes de saison et fraîchement récoltés, de quoi t'improviser Top chef.
- **Les cuisines partagées** offrent un espace commun où les personnes en situation de précarité, telles que celles vivant en hôtel social ou sans domicile fixe, peuvent cuisiner ensemble. Cela répond au besoin d'accéder à des installations de cuisine, favorise la collaboration pour des repas économiques et nutritifs, et offre un soutien aux personnes qui n'ont pas/peu de matériel de cuisine chez elles.
- **Les jardins solidaires** sont des espaces où tu peux faire pousser tes tomates, tes courges et ton persil. C'est vrai que ça prend plus de temps que de faire tes courses mais ce qui est sympa c'est que, comme c'est collaboratif, tu rencontres des gens, tu papotes les mains dans la terre, tu partages avec les autres les récoltes et (cerise sur le gâteau), tu peux manger sainement !
- **Des ateliers cuisine** sont souvent organisés dans des centres sociaux, maisons de quartier et animés par des professionnels ou des bénévoles. Là, tu trouves de nombreuses astuces pour cuisiner de bons petits plats avec les fonds de placards, à moindre coût ou encore avec les produits récupérés dans les paniers ou aux jardins.

## b. Comment connaître ces services ?

**ACCUEIL**

**ALIMENTATION**

**SANTÉ**

**FORMATION**

**CONSEIL**

**VÊTEMENTS**

**POUR TROUVER DE L'AIDE EN LIGNE FACILEMENT SOLIGUIDE.FR**

LA PLATEFORME NUMÉRIQUE QUI T'AIDE À TROUVER LES SERVICES SOLIDAIRES À PROXIMITÉ

**Solinum**

**GRATUIT ET ANONYME**

## c. Comment faire pour accéder à ces services ?

### Tu as juste besoin d'un coup de pouce ?

→ **Rendez-vous dans les lieux ouverts à tous, qui ne nécessitent pas d'orientation**

Par exemple :

- l'AGORAE sur le pôle Universitaire de Mont-Saint-Aignan
- L'association Cop1
- L'application mobile Delivraid

### C'est la galère tous les mois ! Tu veux en savoir plus, et connaître tous les services existants pour t'accompagner au mieux ?

→ **Prends rendez-vous avec un travailleur social, il est là pour t'aider dans tes recherches et démarches !**

Les travailleurs sociaux ont pour mission d'orienter les personnes vers les services qui répondront le mieux à leurs besoins. D'ailleurs, certains services ne sont accessibles que sur orientation. Pratique, Soliguide te précise si les structures référencées sont accessibles sur ou sans orientation.

### Où trouver un travailleur social ?

Que tu sois étudiant français ou international, en IUT, à l'Université ou en BTS ou lycée professionnel, voici qui tu dois contacter, par ordre de priorité :

#### N° 1 : Le service social du CROUS

Le CROUS est l'interlocuteur privilégié des étudiants. Il propose des aides alimentaires ou financières spécifiques au CROUS, et saura t'orienter.

Service social du CROUS  
135 Bd de l'Europe - 76100 ROUEN  
02 32 08 50 89  
Service-social@crous-normandie.fr

#### N° 2 : Le service social de ton établissement

Chaque établissement est doté d'un service social, qui te conseillera, t'accompagnera dans tes démarches de demandes d'aides financières, et te réorientera, si besoin, vers les structures d'aide adaptées. Ces services sont complémentaires du CROUS, dans la mesure où ils ne sont pas habilités à faire des demandes d'aide financières CROUS.

### Si tu es en IUT ou à l'Université, voici les contacts du service social de l'Université de Rouen :

**Assistante Sociale Rouen Rive-Droite (Mont-Saint-Aignan, Pasteur, Martainville, Néoma, Unilasalle)**  
Mme Lemerrier Sophie  
sophie.lemerrier@univ-rouen.fr  
Disponibilités : du lundi au vendredi de 8h45 à 17h00

**Assistante Sociale Site du Madrillet, Évreux & Elbeuf**  
Mme Amara Merabet - 02 32 95 53 20  
amara.merabet2@univ-rouen.fr  
Disponibilités : impérativement sur rendez-vous



## d. Annuaire

### Liste des services à jour à date de juillet 2024

Voici une extraction de l'annuaire pour te permettre une première consultation.

Cependant, pense à aller vérifier les informations à jour sur l'App Soliguide !



Services  
alimentaires de la  
Métropole  
Rouennaise

Édité en juillet 2024

Rendez-vous sur [Soliguide.fr](https://soliguide.fr) pour  
plus d'infos sur les structures !

#### Amfreville-la-Mi-Voie

##### 1. La Passerelle Amfrevillaise

02 32 98 90 36  
[passerelle76920@gmail.com](mailto:passerelle76920@gmail.com)  
Les services: Panier alimentaire, cours de français

#### Belbeuf

##### 1. CCAS de Belbeuf

Accueil: 02 35 80 26 12  
[contact@mairie-belbeuf.com](mailto:contact@mairie-belbeuf.com)  
Les services: bon / chèque alimentaire

#### Bihorel

##### 1. Société Saint-Vincent de Paul - Conférence Notre-Dame des Ange

06 20 59 22 63 /  
[ssvp.nda.76@gmail.com](mailto:ssvp.nda.76@gmail.com)  
Les services: Panier alimentaire

##### 2. Centre Communal d'Action Sociale (CCAS) de Bihorel

Accueil: 02 35 59 56 08  
[maud.chesneau@ville-bihorel.fr](mailto:maud.chesneau@ville-bihorel.fr)  
Les services: distribution de repas,  
bon / chèque alimentaire



#### 3. Comité d'entraide de Bihorel

Accueil: 02 35 59 56 08  
[service.social@ville-bihorel.fr](mailto:service.social@ville-bihorel.fr)  
Les services: Panier alimentaire, bon /  
chèque alimentaire

#### Bois-Guillaume

##### 1. CCAS de Bois Guillaume

Accueil: 02 35 12 24 77  
[ccas@ville-bois-guillaume.fr](mailto:ccas@ville-bois-guillaume.fr)  
Les services: panier alimentaire, bon /  
chèque alimentaire

#### Bonsecours

##### 1. Le Relais

02 32 86 52 00  
Les services: Panier alimentaire

##### 2. CCAS de Bonsecours

Accueil: 02 32 86 52 00  
Les services: panier alimentaire, bon /  
chèque alimentaire

#### Boos

##### 1. Société Saint-Vincent de Paul - Boos Conférence Catherine Laboure

06 84 89 65 88  
[conference.svp.boos@gmail.com](mailto:conference.svp.boos@gmail.com)  
Les services: Panier alimentaire,  
vêtements, boutique solidaire

#### Canteleu

##### 1. Épicerie Sociale et Solidaire : Le Quotidien - Canteleu

Accueil: 02 35 36 37 36  
[lequotidien@9business.fr](mailto:lequotidien@9business.fr)  
Les services: Épicerie sociale et  
solidaire, atelier cuisine

#### Caudebec-lès-Elbeuf

##### 1. Les Restos du coeur - Centre d'activités de Caudebec-lès-Elbeuf

02 35 81 08 35  
[rdc.caudebec@sfr.fr](mailto:rdc.caudebec@sfr.fr)  
Les services: Panier alimentaire

##### 2. CCAS de Caudebec-lès-Elbeuf

Accueil: 02 32 96 05 80  
[ccas@caudebecleselbeuf.fr](mailto:ccas@caudebecleselbeuf.fr)  
Les services: panier alimentaire, bon /  
chèque alimentaire

##### 3. Vivre ensemble

06 49 66 47 99  
[christine\\_76140@hotmail.fr](mailto:christine_76140@hotmail.fr)  
Les services: Panier alimentaire

##### 4. Solidarité Anim 276

06 58 27 53 55  
[solinar@outlook.fr](mailto:solinar@outlook.fr)  
Les services: Panier alimentaire,  
épicerie sociale et solidaire, activités  
diverses

#### Cleón

##### 1. CCAS de Cléon

Accueil: 02 32 96 26 07  
Les services: bon / chèque  
alimentaire

##### 2. ONM Aide alimentaire

Accueil du CCAS de Cléon :  
02 32 96 26 07  
Les services: Panier alimentaire

#### Darnétal

##### 1. Les Restos du coeur - Centre d'activités de Darnétal

02 32 12 73 01  
Les services: Panier alimentaire

##### 2. Secours Populaire - Antenne de Darnétal

06 71 08 75 18  
[darnetal@spf76.org](mailto:darnetal@spf76.org)  
Les services: Panier alimentaire,  
boutique solidaire

##### 3. Association Darnétalaise de Solidarité

Accueil CCAS Darnétal: 02 32 12 31 31  
Les services: Panier alimentaire

#### Déville-lès-Rouen

##### 1. Association Ensemble

Hôtel de ville - CCAS: 02 32 82 34 80  
Les services: Panier alimentaire

##### 2. CCAS de Déville-lès-Rouen

02 32 82 34 80  
[ccas@mairie-deville-les-rouen.fr](mailto:ccas@mairie-deville-les-rouen.fr)  
Les services: Accompagnement social,  
panier alimentaire

##### 3. Association Aimer c'est aider

CCAS de Maromme: 02 32 82 22 17  
Les services: Panier alimentaire,  
activités diverses

#### Elbeuf

##### 1. Secours Populaire - Antenne d'Elbeuf

06 52 84 59 96 [elbeuf@spf76.org](mailto:elbeuf@spf76.org)  
Les services: Panier alimentaire,  
boutique solidaire



#### 2. CCAS d'Elbeuf

Accueil: 02 35 81 06 97  
[accueil@ccas-elbeuf.fr](mailto:accueil@ccas-elbeuf.fr)  
Les services: Accompagnement social,  
bon / chèque alimentaire

##### 3. Epicerie Solidaire Amicalement Votre

09 55 91 02 90  
Les services: Épicerie sociale et  
solidaire

##### 4. L'arc en ciel

09 55 91 02 90  
Les services: Distribution de repas

#### Grand-Couronne

##### 1. Epicerie sociale et solidaire - Grand Couronne

Accueil: 02 35 68 02 38  
[epicerie.sociale@ville-grandcouronne.fr](mailto:epicerie.sociale@ville-grandcouronne.fr)  
Les services: Épicerie sociale et  
solidaire, atelier cuisine

#### Hénouville

##### 1. CCAS d'Hénouville

Accueil: 02 35 32 02 07  
Vice président du CCAS: 06 81 01 22 33  
[jmroyer.maire.henouville@orange.fr](mailto:jmroyer.maire.henouville@orange.fr)  
Les services: Point d'information et  
d'orientation, panier alimentaire

#### Isneauville

##### 1. CCAS d'Isneauville

Accueil: 02 35 60 57 85  
CCAS: 02 35 32 36 36  
[contact@ville-isneauville.fr](mailto:contact@ville-isneauville.fr)  
Les services: Point d'information et  
d'orientation, bon / chèque  
alimentaire

#### La Neuville-Chant-d'Oisel

##### 1. CCAS de La Neuville Chant d'Oisel

Accueil: 02 32 86 81 00  
[mairie.neuville@wanadoo.fr](mailto:mairie.neuville@wanadoo.fr)  
Les services: bon / chèque alimentaire

#### Le Grand-Quevilly

##### 1. CCAS de Grand-Quevilly

Accueil: 02 35 68 93 61  
[ccas@grandquevilly.fr](mailto:ccas@grandquevilly.fr)  
Les services: Bon / chèque alimentaire

##### 2. Secours populaire français - antenne de Grand Quevilly

06 67 00 72 98  
[grand.quevilly@spf76.org](mailto:grand.quevilly@spf76.org)  
Les services: Panier alimentaire,  
accompagnement social, produits  
d'hygiène, boutique solidaire

#### Le Houllme

##### 1. Banque alimentaire de Rouen et sa région

02 35 08 44 04  
Les services: Panier alimentaire

##### 2. CCAS du Houllme

02 35 74 11 04  
[ccas@ville-lehoullme.fr](mailto:ccas@ville-lehoullme.fr)  
Les services: panier alimentaire

#### Le Mesnil-Esnard

##### 1. CCAS Le Mesnil-Esnard

02 32 86 56 56  
[ccas@le-mesnil-esnard.fr](mailto:ccas@le-mesnil-esnard.fr)  
Les services: bon / chèque alimentaire

## Le Petit-Quevilly

### 1. Secours Populaire - Comité de Petit Quevilly

Accueil: 02 35 72 28 55  
petit-quevilly@spf76.org

Les services: Panier alimentaire, vêtements, boutique solidaire, accompagnement social

### 2. Les Restos bébés - Centre d'activités de Petit Quevilly

02 32 18 39 87

Les services: Conseil aux parents, colis bébé

### 3. Cop1 - Rouen

Aucun numéro de téléphone indiqué  
rouen@cop1.fr

Les services: Panier alimentaire

## Le Trait

### 1. Les Restos du coeur - Centre d'activités du Trait

02 35 33 89 65

Les services: Panier alimentaire, conseil aux parents, vêtements, colis bébé

### 2. Solidarité traitonne

06 61 46 40 89  
solidaritetrainonne@yahoo.fr

Les services: Panier alimentaire, boutique solidaire

## Malaunay

### 1. Solépi: Épicerie Sociale Malaunay

Solépi: 02 35 72 61 04  
contact@solepi-ess.fr

Les services: Épicerie sociale et solidaire



## 2. CCAS - Malaunay

02 32 82 55 55  
mairie@malaunay.fr  
Les services: épicerie sociale et solidaire

## Maromme

### 1. Les Restos du coeur - Centre d'activités de Maromme

02 35 75 10 05  
rdc.maromme@sfr.fr

Les services: Panier alimentaire, vêtements

### 2. CCAS de Maromme

02 32 82 22 17

Les services: bon / chèque alimentaire

## Mont-Saint-Aignan

### 1. Secours Populaire - Comité de Mont Saint-Aignan

Accueil: 02 35 52 01 78  
mont-saint-aignan@spf76.org

Les services: Panier alimentaire, vêtements

### 2. AGORAé - Épicerie sociale - Mont Saint-Aignan

Aucun numéro de téléphone indiqué  
agorae@feder-rouen.org

Les services: Épicerie sociale et solidaire, bibliothèque

### 3. Ei2R - Distribution alimentaire étudiants - Campus de Mont-Saint-Aignan

Secrétariat ouvert uniquement le matin:  
02 21 76 56 24  
ba.ei2r@barrouen.fr

Les services: Panier alimentaire

### 4. Ei2R - Distribution alimentaire itinérante

Secrétariat ouvert le matin 9h-12h: 02  
21 76 56 24

ba.ei2r@barrouen.fr

Les services: Panier alimentaire

### 5. CCAS Mont-saint-Aignan

02 35 14 30 19  
ccas@montsaintaignan.fr

Les services: Accompagnement social, panier alimentaire, bon / chèque alimentaire, atelier numérique

### 6. Ethika

07 83 15 36 62  
ethika.neoma@gmail.com

Les services: Panier alimentaire

### 7. AFEV - Mont Saint-Aignan

02 35 98 48 57  
pole.rouen@afev.org

Les services: Accompagnement social, hébergement citoyen, jardin solidaire

## Notre-Dame-de-Bondeville

### 1. CCAS Notre-Dame-de-Bondeville

02 35 76 40 40  
accueil.ccas@ville-nd-bondeville.fr

Les services: Accompagnement social, conseil administratif, panier alimentaire

### 2. Bondeville Solidarité

02 35 76 40 40  
accueil.ccas@ville-nd-bondeville.fr

Les services: Panier alimentaire

## Oissel

### 1. Les Restos du coeur - Centre d'activités de Oissel

02 35 66 77 60  
rdc.oissel@sfr.fr

Les services: Panier alimentaire, conseil aux parents, vêtements

### 2. Secours Populaire - Comité de Oissel

Accueil: 02 32 19 48 59  
oissel@spf76.org

Les services: Panier alimentaire, accompagnement social

### 3. CCAS de Oissel

02 35 23 87 87  
ccas@ville-oissel.fr

Les services: accompagnement social, bon / chèque alimentaire

## Petit-Couronne

### 1. Société Saint-Vincent de Paul - Conférence Saint Pierre Fourier

Aucun numéro de téléphone indiqué

Les services: Panier alimentaire, vêtements

### 2. CCAS de Petit Couronne

02 32 11 64 70

Les services: accompagnement social, bon / chèque alimentaire

## Quevillon

### 1. CCAS de Quevillon

02 35 32 01 78  
mairie-sg.quevillon@wanadoo.fr

Les services: Point d'information et d'orientation, bon / chèque alimentaire

## Rouen

### 1. SHMA Accueil Croix de Saint-Pierre

02 35 89 50 82

Les services: distribution de repas

### 2. Secours Populaire - Antenne Rouen Rive Gauche

Accueil: 02 35 72 15 56  
rouen@spf76.org

Les services: boutique solidaire, vêtements, accompagnement social, panier alimentaire, produits d'hygiène

### 3. La Chaloupe

02 35 71 90 69  
chaloupe@rouen.fr

Les services: Accueil de jour, accompagnement social, distribution de repas, hébergement d'urgence

### 4. Les Restos du Coeur - Centre d'activités de Rouen Saint-Hilaire

02 35 14 91 65

Les services: Panier alimentaire, vêtements

### 5. SHMA Accueil Fontenelle

Accueil: 02 35 89 50 82

Les services: distribution de repas

### 6. Les Restos du Coeur - Centre d'activités de Rouen Desseaux

02 35 62 51 46

Les services: Panier alimentaire, distribution de repas, vêtements

### 7. Armée du Salut - Poste de Rouen

Accueil: 02 76 01 12 54  
posterouen@armedusalut.fr

Les services: Panier alimentaire, vêtements

### 8. Société Saint-Vincent de Paul - Conférence Frédéric Ozanam

présidente de la conférence: 06 77 53 48 63

Les services: Distribution de repas, panier alimentaire, accompagnement social

### 9. La Fraternité - Foyer Fraternel de Jeunes et d'Education Populaire

Accueil: 02 35 72 08 57  
lafraternite2@outlook.fr

Les services: Vêtements, atelier cuisine

### 10. Solidarité Plateau (SP) - Rouen

Accueil: 02 35 59 67 32  
bonjour@solidariteplateau.fr

Les services: Panier alimentaire, accompagnement social

### 11. L'Autobus Maraude de Saint-Sever - Rouen

Accueil: 02 35 65 62 09

Les services: Distribution de repas, accompagnement social

### 12. L'Autobus Maraude Hôtel de Ville - Rouen

Accueil: 02 35 65 62 09

Les services: Distribution de repas, point d'information et d'orientation

### 13. L'Autobus Maraude Parvis de la Gare - Rouen

Accueil: 02 35 65 62 09

Les services: Distribution de repas, accompagnement social



#### 14. Entraide de l'Eglise Protestante Unie - Rouen

Accueil: 06 89 29 92 44  
lydie.p.1@orange.fr

**Les services:** Panier alimentaire, activités diverses

#### 15. SIAE association pour la gestion de la cuisine sociale - Les Deux Fleuves - Rouen

Accueil: 07 68 51 45 90  
contact@lesdeuxfleuves.org

**Les services:** distribution de repas

#### 16. MAJK Solidarité - Rouen-Rive-Droite

Vice-Président Jamal Kherbeche: 06 62 17 60 28  
majksolidarite@gmail.com

**Les services:** Distribution de repas, activités diverses

#### 17. Solépi: Épicerie Sociale Rouen rive droite

Solépi: 02 35 72 61 04  
contact@solepi-ess.fr

**Les services:** Épicerie sociale et solidaire

#### 18. Solépi: Épicerie Sociale Rouen rive gauche

Solépi: 02 35 72 61 04  
contact@solepi-ess.fr

**Les services:** Épicerie sociale et solidaire, bien-être

#### 19. Société Saint-Vincent de Paul - Conférence Saint Joseph

Aucun numéro de téléphone indiqué  
**Les services:** Panier alimentaire, activités diverses

#### 20. Société Saint-Vincent de Paul - Conférence Saint François de Sales

06 42 18 45 34  
frederic.abraham@orange.fr

**Les services:** Panier alimentaire

#### 21. Ei2R - Distribution alimentaire étudiants - Faculté de Droit et Sciences Economiques Pasteur

Secrétariat ouvert le matin: 02 21 76 56 24

ba.carjlp@barrouen.fr

**Les services:** Panier alimentaire

#### 22. Réseau de solidarité avec les migrants

Aucun numéro de téléphone indiqué  
**Les services:** Panier alimentaire

#### 23. ADRA - Antenne Rouen

06 64 39 24 95  
adra.rouen@gmail.com

**Les services:** Panier alimentaire, bon / chèque alimentaire, produits d'hygiène, vêtements

#### 24. Délégation de l'ordre de malte france, seine-maritime (rouen)

06 33 02 16 43  
delegation76@ordredemaltefrance.org

**Les services:** Distribution de repas

#### 25. Faites-le vous-même - La Cantine

02 35 71 58 47  
06 51 11 20 94

contact@flvm.fr

**Les services:** Panier alimentaire, distribution de repas

#### 26. Delivr'aide Rouen

<https://delivr'aide.org/>

**Les services:** Panier alimentaire, produits d'hygiène

#### 27. Croix Rouge - Unité locale de Rouen

Aucun numéro de téléphone indiqué  
ul.rouen@croix-rouge.fr

**Les services:** Boutique solidaire, panier alimentaire, cours de français

#### Saint-Aubin-Celloville

##### 1. Mairie saint-aubin-celloville

02 76 78 19 27  
mairie@staubincelloville.fr

**Les services:** Point d'information et d'orientation, bon / chèque alimentaire

#### Saint-Aubin-lès-Elbeuf

##### 1. Société Saint-Vincent de Paul - Conférence d'Elbeuf

Aucun numéro de téléphone indiqué  
**Les services:** Panier alimentaire

##### 2. CCAS de Saint-Aubin-lès-Elbeuf

Guichet Unique Mairie: 02 35 81 01 84  
servicesocial@ville-saint-aubin-lès-elbeuf.fr

**Les services:** Accompagnement social, panier alimentaire, jardin solidaire

#### Saint-Léger-du-Bourg-Denis

##### 1. CCAS Saint-Léger-du-Bourg-Denis

02 35 08 40 60  
martine.bary@ville-stleger76.fr

**Les services:** Point d'information et d'orientation, panier alimentaire

#### Saint-Paër

##### 1. CCAS de Saint-Paër

Accueil Mairie: 02 35 37 52 25  
mairie.stpaer@orange.fr

**Les services:** Bon / chèque alimentaire

#### Saint-Pierre-de-Varengueville

##### 1. CCAS de Saint-Pierre-de-Varengueville

CCAS: 02 35 05 62 24  
mduponqmairie-spv@orange.fr

**Les services:** Accompagnement social, bon / chèque alimentaire, conseil budget

#### Saint-Pierre-lès-Elbeuf

##### 1. CCAS de Saint-Pierre-lès-Elbeuf

Accueil: 02 32 96 95 77  
ccas.msp@pierrotin.fr

**Les services:** Panier alimentaire, bon / chèque alimentaire, accompagnement social

#### Saint-Étienne-du-Rouvray

##### 1. Secours Populaire - Antenne de Saint-Etienne du Rouvray

Accueil: 02 35 65 19 58  
saint.etienne@spf76.org

**Les services:** Boutique solidaire, activités diverses, panier alimentaire, accompagnement social

##### 2. MAJK Solidarité - St Etienne-Du-Rouvray

Responsable colis alimentaire: 07 81 14 66 64

majksolidarite@gmail.com

**Les services:** Panier alimentaire

#### 3. Secours Catholique - Saint-Étienne-du-Rouvray

Accueil: 02 35 64 18 49  
scatholique76800@gmail.com

**Les services:** Épicerie sociale et solidaire, soutien scolaire

#### 4. Ei2R - Distribution alimentaire étudiants - UFR Sciences et Techniques

Secrétariat ouvert le matin: 02 21 76 56 24

ba.carjlp@barrouen.fr

**Les services:** Panier alimentaire

##### 5. Bienvenue aph 76

09 50 43 41 11  
06 52 87 92 31

bienvenua.p.h.76@outlook.fr

**Les services:** Panier alimentaire

##### 6. CCAS de Saint-Etienne-du-Rouvray

02 32 95 83 83  
affairesociales@ser76.com

**Les services:** Accompagnement social, bon / chèque alimentaire

#### Sainte-Marguerite-sur-Duclair

##### 1. CCAS de Sainte-Marguerite-sur-Duclair

02 35 37 52 13

Mme SERY: 06 23 93 58 23  
mairie-sg-ste-marguerite-sur-duclair@wanadoo.fr

**Les services:** Point d'information et d'orientation, bon / chèque alimentaire

#### Notteville-lès-Rouen

##### 1. Secours Populaire - Comité de Notteville-lès-Rouen

Accueil: 02 77 58 06 84  
notteville@spf76.org

**Les services:** Panier alimentaire, vêtements

##### 2. Solépi: Épicerie Sociale Notteville-lès-Rouen

02 35 72 61 04  
contact@solepi-ess.fr

**Les services:** Épicerie sociale et solidaire

##### 3. CCAS de Notteville

02 35 63 60 69

**Les services:** Accompagnement social, bon / chèque alimentaire

##### 4. La fringale normandie

06 13 55 73 58

lafringalenormandie@gmail.com  
**Les services:** Panier alimentaire

#### Ymare

##### 1. CCAS - Ymare

02 35 79 12 72

contact@mairie-ymare.fr  
**Les services:** conseil budget, bon / chèque alimentaire

Rendez-vous sur Soliguide.fr pour plus d'infos sur les structures !



Flashez moi !

# Manger Demain!

Guide réalisé par  
Manger Demain,  
en partenariat avec



**La Dantine**

