



La proposition alimentaire des Éclaireuses et Éclaireurs de la Nature

Les EDLN proposent aux enfants une éducation à l'alimentation. Il s'agit de découvrir au travers de la vie scout comment l'alimentation, au-delà du besoin vital de se nourrir, peut tout à la fois être **agréable, saine, éthique et écologique**. Notre action éducative s'articule autour de ces trois points :

- L'écologie

L'alimentation est abordée dans **une dimension éthique, écologique et responsable**. Cette alimentation s'inscrit dans une démarche globale qui respecte la terre d'où elle est issue et les humains qui l'ont cultivée. Les éclaireurs se questionnent sur l'origine des produits qu'ils consomment (lieu et conditions de production, impact social, bilan carbone du transport, éthique des fournisseurs...) afin de s'orienter vers une alimentation plus responsable et limiter la souffrance animale. En ne succombant pas au "tout, tout le temps, tout de suite", nous essayons au mieux possible de consommer des aliments de saison. En somme, nous prenons ce que la nature veut bien nous donner, au moment où elle souhaite le donner.

Les EDLN proposent une alimentation majoritairement végétarienne ; celle-ci est autant que possible biologique, locale et de saison. Les enfants préparent les repas à partir de produits frais, en évitant les produits déjà transformés et emballés.

Nous favorisons l'achat des produits frais auprès des paysans locaux. Lorsque c'est possible, les enfants sont invités à aller les rencontrer et eux-mêmes récolter les produits frais dans les fermes, ou au potager du groupe local s'il y en a un.

- Le plaisir



L'alimentation est vue comme une **source de plaisir** sensoriel. Les goûts et les parfums des aliments constituent en soi un monde à explorer, à découvrir. L'alimentation chez les EDLN contribue à ce que l'enfant chemine et crée son propre système de préférences alimentaires, dans un horizon élargi.

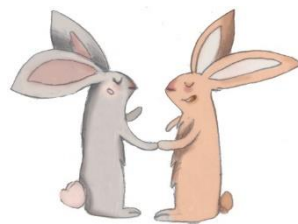




Le côté agréable de l'alimentation réside dans un aspect social : aussi l'alimentation, tant dans la préparation que la consommation des repas, est associée chez les EDLN au partage, à la convivialité, à un moment heureux qui nous relie à la fois aux autres et à la nature.

- La santé

L'alimentation est envisagée comme **un facteur de santé**. L'éclaireur apprend à se nourrir de façon équilibrée, adaptée à ses besoins, en préférant consommer des aliments connus pour être vecteurs de santé, et en limitant ceux reconnus pour être source de problèmes lorsqu'ils sont consommés en quantités trop importantes.



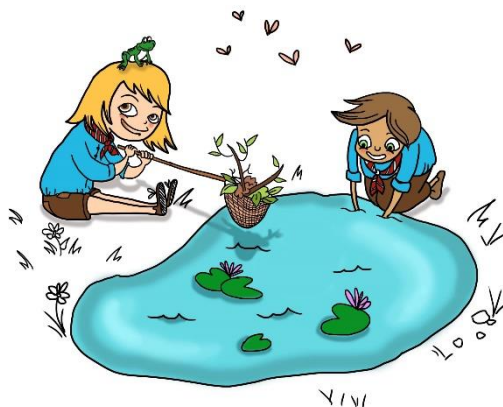
L'outil magique

Enfin les EDLN ont élaboré un outil informatique à l'attention des intendants, la "marmite éclairée", dans un souci de manger avec plaisir tout en respectant la nature. Cet assistant permet d'établir les menus d'un week-end ou d'un camp scout à partir de recettes pré-établies et de générer une liste de courses automatique. Tu la trouveras à ce [lien](#).

La citation

Pierre Rabhi, un des parrains de notre association, résume dans cette phrase ce que les EDLN cherchent à transmettre dans la proposition alimentaire :

« La nourriture est un fait universel. Tout le monde s'alimente, la terre, les plantes, les animaux... Or, aujourd'hui, non seulement elle ne nourrit pas les gens, mais en plus elle est devenue nocive car nous avons abîmé les sols dans lesquels s'ancre notre alimentation. La nourriture doit aussi nous parler par le cœur, nous faire vibrer, car c'est grâce à elle et à la terre nourricière qui la produit que nous sommes vivants. »



Le récap' en schéma



Dimension personnelle

S'alimenter sainement

Apprendre à manger de manière adaptée à ses besoins

Manger des aliments sains et bons pour la santé (bio ou autre)

Consommer des produits frais et peu de produits déjà transformés

S'alimenter avec plaisir

Elargir son horizon alimentaire avec de nouveaux produits et de nouvelles recettes

Développer le plaisir de cuisiner et manger ensemble

Dimension éthique et responsable

Limiter la souffrance animale

Limiter notre consommation de viande et de produits laitiers

Privilégier les élevages respectueux du bien-être animal

Préserver les écosystèmes

Lutter contre le gaspillage

Consommer moins d'emballages

Manger local pour minimiser le bilan carbone du transport

Impact social

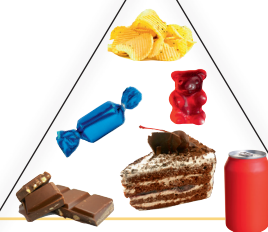
Manger « de saison »

Soutenir une agriculture de proximité en favorisant des aliments locaux

Favoriser le commerce équitable pour les aliments venant de loin

La pyramide alimentaire

Produits gras et/ou sucrés
Boissons sucrées et/ou alcoolisées



En petites quantités

Matières grasses ajoutées et oléagineux



Modérément et
varier les sources

**Produits laitiers et alternatives végétales
enrichies en calcium**



VVPOLAV (ou viandes, volailles, poissons,
œufs, légumineuses, alternatives végétales)

2 à 3 fois par jour

1 à 2 fois par jour
en alternance

Féculents



A chaque repas
Privilégier les céréales
complètes

Fruits et légumes



5 portions par jour:
3 portions de légumes
2 fruits

**Eau et boissons
non sucrées**



Eau à volonté

Activité physique



**30 minutes de
marche rapide**
(ou équivalent)
par jour

Tableau des régimes alimentaires & substituts

	Halal	Kasher	Végétariens	Végétalien	Végan	Sans gluten	Sans lactose
Info/logo	 halal et kasher sont deux méthodes d'abattage rituel des animaux destinés à la consommation humaine. 					L'allergie est une réaction immunitaire complexe caractérisée par un rejet de l'organisme face à un corps étranger, l'allergène. En revanche, l'intolérance se caractérise par l'incapacité totale ou partielle de l'organisme à digérer une protéine particulière. Il ne s'agit en aucun cas d'une réaction liée au système immunitaire.	
Définition	La méthode d'abattage halal (qui signifie « permis » ou « licite » en arabe) implique que l'acte soit réalisé par un musulman pratiquant. Cette méthode consiste à inciser brièvement la pointe du cou de l'animal afin de lui faire perdre son sang, ce dernier n'étant pas considéré par les musulmans comme halal. Il convient également de tourner l'animal en direction de La Mecque et de prononcer les paroles rituelles suivantes : « Bismillah Allahou Akbar » (au nom de Dieu le plus grand).	La méthode kasher, qui découle de l'expression kashrout kamitba'h véhamaakhalim ou « convenance de la cuisine et des aliments », est-elle aussi accomplie par un spécialiste que l'on nomme shohet. Au moyen d'un couteau particulier, il tranche lui aussi divers organes de l'animal afin de le vider rapidement de son sang. La bête, qu'il est recommandé d'étourdir, est alors suspendue la tête en bas afin d'accélérer le processus. Les interdictions liées au principe casher ne concernent pas seulement l'abattage des animaux mais également les produits lactés, le raisin ou les insectes, et prohibent formellement le mélange de viande et de lait.	Personne consommant uniquement des végétaux, ainsi que des œufs, du lait et du miel. Un végétarien ne consomme aucune viande, que ce soit celle des animaux terrestres (oiseaux, insectes, mollusques, bovins, etc.) ou des animaux marins (poissons, « fruits de mer » - crustacés, mollusques -, mammifères marins - baleine -, etc.). Un végétarien ne consomme, bien sûr, aucun sous-produit de l'abattage des animaux, par exemple la gélatine, la présure, le caviar.	Personne consommant uniquement des végétaux (plus des minéraux ou micro-organismes comme des levures ou des bactéries). Un végétalien ne consomme ni viande, ni sous-produits d'animaux terrestres ou marins, ni œufs, ni lait, ni miel. En pratique, un végétalien ne s'en tient pas qu'aux produits qu'il mange et est souvent « vegan ».	Terme anglo-saxon, souvent traduit par « végétalien » en français. Seulement, un vegan, en plus d'être végétalien, n'utilise aucun produit d'origine animale dans toutes les facettes de sa vie. Que ce soit ses habits, chaussures, produits cosmétiques, objets divers, agriculture, loisirs, etc.. Il n'utilise donc ni cuir, ni laine, ni fourrure, ni cire d'abeille, ni produits testés sur les animaux, etc.. Un vegan n'accepte d'utiliser dans sa vie, que des produits non-issus de la souffrance d'un animal : végétaux, minéraux ou micro-organismes (non-testés sur les animaux)	Le gluten est une protéine qui se trouve dans les céréales, comme l'avoine, le blé, l'orge et le seigle.	L'allergie au lait de vache (APLV) et l'intolérance au lactose ne sont pas les mêmes, mais elles sont souvent confondues parce qu'elles sont causées par la même chose (lait) et qu'elles partagent certains signes et symptômes. PS : Il n'existe pas d'allergie au lactose.
On ne mange pas	Porc, viande non halal. Pas d'alcool. Aliments contaminés (mélangés ou au contact) des produits interdits. Aliments contenant de la gélatine, des enzymes, les émulsifiants.	Aliments non kasher Les associations d'aliments : les produits carnés et laitiers, mêmes certifiés, ne peuvent être préparés ou consommés ensemble, on ne peut les mélanger.	Viandes, poissons. Sous-produits de l'abattage des animaux : gélatine ...	Viande, poisson Sous-produits issus d'animaux : œufs, miel, lait...		Tout ce qui est à base de blé/gluten ! Du pain, des pâtes, de la semoule, des pâtisseries, des gâteaux... souvent des plats cuisinés, des bonbons...	Produits contenant du lactose (lait vache, brebis, chèvre, chameau...) Produit laitier (beurre, crème fraîche, yaourt, fromage...), plats cuisinés
On mange	Viandes Halals Alimentation végétarienne	Sont Kasher : * Les produits consommés dans leur état naturel ou état de récolte tel que les fruits et les légumes * Les produits carnés provenant de ruminants ayant les sabots fendus (bovins, ovins, caprins) et abattus selon les prescriptions de la Loi. * La volaille (uniquement d'élevage), abattue selon les mêmes règles. * Les poissons ayant des nageoires et des écailles, et eux seuls (les fruits de mer, les coquillages et les crustacés ne sont pas autorisés).	Alimentation végétarienne : Fruits et légumes, œuf, lait, miel...	Fruits et légumes Produit végan 		Pain sans gluten, pâtes sans gluten... D'autres céréales type sarrasin, millet... Du riz, des légumes, des fruits, produits laitiers 	"lait végétal" ou boisson végétale à base de soja, d'amande, de noisette, de riz, de coco, d'épeautre, ... Le beurre végétal, les crèmes "soja cuisine", "amande cuisine" ou crème de coco, les yaourts au soja ou au riz Produits végan

FRUITS | abricot, cassis, cerise, fraise, framboise, groseille, melon, pamplemousse, pastèque, pêche, rhubarbe

À CHAQUE MOIS SES FRUITS ET LÉGUMES

Juillet



LÉGUMES | ail, artichaut, aubergine, blette, champignon de Paris, concombre, courgette, fenouil, haricot vert, maïs, petit pois, poivron, radis, tomate, salade

FRUITS | abricot, cassis, cerise, figue, fraise, framboise, groseille, melon, myrtille, nectarine, pastèque, pêche, prune

Août



LÉGUMES | ail, artichaut, aubergine, blette, champignon de Paris, concombre, courgette, fenouil, haricot vert, maïs, poivron, tomate, salade

FRUITS | abricot, cassis, figue, framboise, groseille, melon, mirabelle, mûre, myrtille, nectarine, pastèque, pêche, poire, pomme, prune

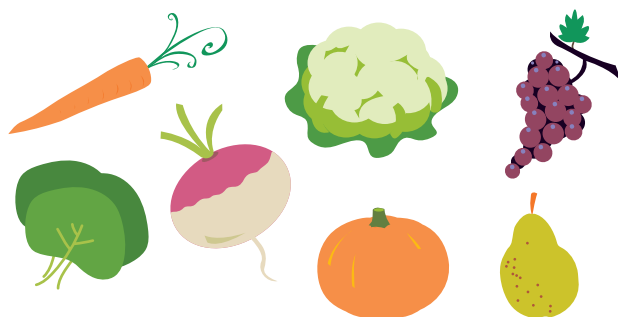
Septembre



LÉGUMES | ail, artichaut, aubergine, blette, brocoli, carotte, chou-fleur, champignon de Paris, concombre, courge, courgette, cresson, épinard, fenouil, haricot vert, maïs, oignon, poireau, poivron, potiron, tomate, salade

FRUITS | figue, melon, mirabelle, mûre, myrtille, noisette, noix, pastèque, pêche, poire, pomme, prune, raisin

Octobre



LÉGUMES | ail, betterave, blette, brocoli, carotte, celeri, champignon de Paris, chou, chou de Bruxelles, chou-fleur, concombre, courge, courgette, cresson, échalote, endive, épinard, fenouil, haricot vert, mâche, navet, oignon, panais, poireau, potiron, salade

FRUITS | châtaigne, coing, figue, kaki, noisette, noix, poire, pomme, raisin

Novembre



LÉGUMES | ail, betterave, brocoli, carotte, celeri, champignon de Paris, chou, chou de Bruxelles, chou-fleur, courge, cresson, échalote, endive, épinard, fenouil, mâche, navet, oignon, panais, poireau, potiron, salsifis, topinambour

FRUITS | châtaigne, citron, clémentine, kaki, kiwi, mandarine, noisette, poire, pomme

Décembre



LÉGUMES | ail, betterave, carotte, céleri, champignon de Paris, chou, chou de Bruxelles, chou-fleur, courge, cresson, échalote, endive, épinard, mâche, navet, oignon, panais, poireau, potiron, salsifis, topinambour

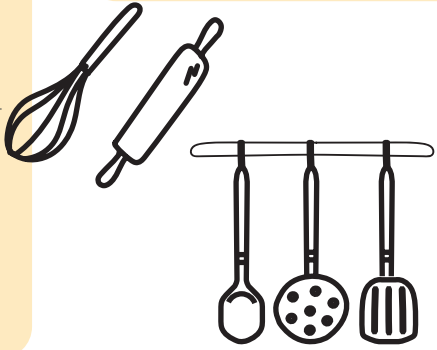
FRUITS | citron, clémentine, kaki, kiwi, mandarine, orange, poire, pomme

>> LES TEMPS DE TREMPAGE DES LÉGUMINEUSES

Pois	Trempage	Cuisson
Pois chiche	12h	1h30
Pois cassés	2h	30 min
Soja jaune	12h	3h
Soja vert	12h	2h
Haricots	Trempage	Cuisson
Haricots blancs	12h	1h
Flageolets	2h	1h
Haricots rouges	12h	2h
Azukis	12h	2h
Lentilles	Trempage	Cuisson
Lentilles corail	non	10/15 min
Lentilles vertes	4h	20 à 45 min
Lentilles blondes	4h	20 à 45 min
Lentilles noires	1h	20 min

LES ASTUCES DES GOURMETS

- Tremper toutes les légumineuses sèches avant cuisson (sauf lentille corail) !
- Effectuer le trempage dans une gamelle mise au frigo, afin de limiter le développement des bactéries (en camp surtout l'été).
- Pour faciliter la digestion des légumineuses, en plus du trempage, ne pas hésiter à ajouter des épices comme le cumin, l'anis, ou le curry.



>> TABLEAU DES QUANTITÉS ALIMENTAIRES

Eau	Dépend de l'activité physique. En cas de fièvre, de diarrhée ou de forte chaleur, il faut boire au moins un demi-litre d'eau supplémentaire par jour.			Base pour un adulte ou adolescent : 1,5 à 2 litres par jour soit environ 8 verres d'eau. Base pour les enfants : entre 6 et 8 verres d'eau.		
	PLAT PRINCIPAL	EN ASSOCIATION	PORTION/REPAS	PETIT DEJ	REMARQUES	SANS GLUTEN
Pâtes	80g à 100g	50g			cru	selon les marques
Riz	50g à 70g	30g			cru	X
Petit épautre	50g à 60g	30g			cru	
Boulgour	50g à 60g	30g			cru	
Millet	40g à 50g	25g			cru	
Seigle	40g à 50g	25g			cru	
Blé	40g à 50g	25g			cru	
Lentille	60g	40g			cru	X
Pois chiche	60g	40g			cru	X
Pois cassés	60g	30g			cru	X
Haricots	60g	30g			cru	X
Protéines soja		25g à 40g			sec	X
Sarrasin	60g	40g			cru	X
Fruits			1			X
Légumes cuits	300g		1		cuit	X
Légumes crus	100g		1		crus	X
Oléagineux		une petite poignée	1		par jour	X
Fromage			30g			X
Lait				1 L pour 6		X
Beurre				10g/pers		X
Confiture				10g/pers		X
Pain			20g à 30g	50g	complet à privilégier	selon les marques
Huile			2 C à S	A varier, compter 1l pour 10 pour 1 semaine		X
Vinaigre				A varier, compter 1l pour 30 pour 1 semaine		X
PDT	300g	150g				X

>> JE VEUX ÉVITER LE GLUTEN DE BLÉ

Il existe un nombre incalculable de types de farines : sarrasin, riz, pois chiche, châtaigne, épeautre, etc. Cela enrichit considérablement la variété des goûts des plats... N'hésite pas à tester de nouvelles recettes.

Farine de sarrasin	Goût très prononcé	Elle fonctionne pour le pain, les galettes bretonnes, les cakes, la pâte à tarte, les biscuits et de tout type de gâteaux, sucrés ou salés. Attention ça ne lève pas. À l'inverse de la farine de blé, il ne faut pas laisser reposer la pâte mais la travailler immédiatement.	À coupler à une autre farine (farine de riz ou de maïs, fécule de pomme de terre ou de maïs, etc) car son goût est très fort.
Farine de riz	Goût neutre	Convient tous types de recettes : pâtisserie ou sauces par exemple. Attention, la farine de riz a un taux d'indice glycémique élevé.	À coupler avec une autre farine si elle doit être cuite. Car elle est très friable.
Farine de châtaigne	Goût fort	Tout comme la farine de sarrasin, son goût se sentira dans votre préparation.	À coupler avec une autre farine (farine de riz, fécule de maïs, etc.) car elle est très dense.
Farine de maïs	Goût neutre	Convient à la réalisation de toutes sortes de recettes.	
Farine d'épautre	Goût fort	Contient un peu de gluten, mais est souvent mieux tolérée.	Attention : ne pas en donner aux personnes allergiques au gluten.
Farine de millet	Goût fort	Pour réaliser du pain, des crêpes, gaufres, galettes et gâteaux.	A coupler avec une farine neutre.
Farine de pois chiches	Goût fort	Pour des recettes salées : cakes, tartes salées, quiches, pâtes à pizza sans gluten. C'est la base de la Panisse de Marseille.	À coupler avec une autre farine (farine de riz, fécule de maïs, etc.) car elle alourdit les préparations.
Farine de soja	Goût très prononcé		À coupler à une autre farine (farine de riz ou de maïs, fécule de pomme de terre ou de maïs, etc) car son goût est très fort.
Farine de quinoa	Goût très prononcé		À coupler à une autre farine (farine de riz ou de maïs, fécule de pomme de terre ou de maïs, etc) car son goût est très fort.
Les fécules de pomme de terre et de maïs, arrow-root	Goût neutre	Peuvent remplacer les oeuf dans les recettes de pâtes ou de crêpes. Viennent alléger la texture des pâtisseries, génoises ou cakes. Pour cela, la proportion est 1/3 à 1/4 de fécule pour la totalité de la farine.	Se mélangent avec d'autres farines plus lourdes ou fortes en goût.
Les flocons (d'avoines ou de pois cassés par exemple)	Goûts variés	Peuvent remplacer la farine, pour faire les liants.	

>> LES 12 RÈGLES D'HYGIÈNE DE L'INTENDANCE

LES COURSES ET LE STOCKAGE

- Les denrées altérables sont achetées au maximum 4 heures avant chaque repas ou stockées dans un réfrigérateur (bien rangé, propre, muni d'un thermomètre).
- Utiliser des glacières ou des sacs isothermes pour transporter les aliments du magasin au camp et du camp vers les coins d'équipe juste avant leur utilisation.

LA PRÉPARATION DU REPAS

- Installer la cuisine dans un endroit non poussiéreux, à l'abri du soleil, éloigné des poubelles et des toilettes.
- Se laver les mains avec du savon.
- Porter des vêtements propres (tablier de cuisine conseillé).
- Ranger et nettoyer la cuisine aussitôt le repas terminé.

LE REPAS

- Se laver les mains avant de passer à table.
- Recouvrir les tables du repas avec des nappes en plastique et nettoyer la surface de la table avant et après les repas.

APRÈS LE REPAS

- Jeter tous les restes non consommés à la poubelle et au compost.
- Fermer les poubelles après chaque repas, les stocker dans un endroit prévu à cet effet et les évacuer au plus vite.
- Nettoyer la vaisselle à l'eau chaude et au produit vaisselle dans des bassines réservées à cet usage.
- Stocker la vaisselle dans une boîte hermétique indépendamment de tout autre matériel.



>> JE VEUX ADAPTER MES RECETTES SANS PRODUIT D'ORIGINE ANIMALE

LES OEUFS

Dans les crêpes, les pâtes aux oeufs, etc. :

- s'il est un ingrédient minoritaire, on peut s'en passer.
- la fécule (ex. Maïzena) assurera le travail de liant : 2 c. à soupe de fécule + 4 c. à soupe d'eau = 1 oeuf
- la graine de chia trempée : 2 c. à soupe + 4 c. à soupe d'eau trempée = 1 oeuf
- la graine de lin mixée (mixer une cuillère et laisser macérer quelques minutes dans de l'eau. La préparation prend une consistance visqueuse, très proche du blanc d'oeuf.) : 2 c. à soupe de graines de lin mixées + 3 c. à soupe d'eau = 1 oeuf
- un avocat bien mûr
- De la purée d'oléagineux : 1 c. à soupe rase de purée d'amande = 1 jaune d'oeuf

L'aquafaba, le jus de cuisson du pois chiche (ou celui qui est dans les boîtes) se monte comme des blancs en neige. On peut faire des meringues ou des mousses au chocolat facilement, légères et délicieuses.

Dans les appareils, pour le pouvoir coagulant :

- Certains légumes : betterave ou courgette, bien cuites
- Certains fruits. Pour 2 oeufs : 100 g de compote de pomme = 1 demi-banane = 1 oeuf
- L'agar-agar : 1 g d'agar-agar (pour 25 cl de liquide) = 2 blancs d'oeufs

LE LAIT

Tous les jus végétaux (boisson au soja, boisson d'amande, etc.) font l'affaire. Selon les jus utilisés, le goût ou la texture peuvent varier, ce qui permet de diversifier les goûts. Mais le "lait" de soja reste le plus neutre. Dans le cas d'une alimentation sans laitage principalement destinée aux enfants, privilégier des boissons végétales enrichies en calcium. Il est facile de réaliser ses boissons d'oléagineux soi-même, avec de l'eau et un blender. Par exemple, une petite poignée d'amandes et 1l d'eau passés au blender.

LE BEURRE

Les huiles (olive ou coco notamment) et certaines margarines remplacent aisément le beurre selon les recettes ou pour les cuissons frites.

LE GRATINÉ

Une couche de levure maltée (levure de bière) à la place du fromage, passée au four donne au gratin ce petit goût gratiné qui fait tout le sel du plat. Le pain sec râpé fait aussi très bien l'affaire. Il existe aussi des fromages végétaux qui peuvent se trouver dans certains magasins bio.

LA VIANDE

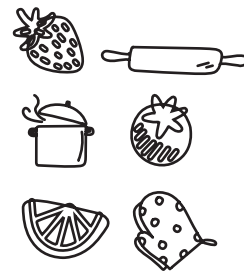
Il existe dans les supermarchés classiques, tout un tas de hachis végétaux, croquettes végétales ou "simili-carnés" qui peuvent remplacer les steaks dans les burgers. Attention, il faut bien regarder les étiquettes des simili-carnés, qui sont souvent des préparation industrielles trop chargées en sels, sucres et acides gras trans et saturés (mauvais gras).

Il est aussi important de faire passer l'idée qu'un plat peut être bon et complet sans qu'il soit construit sur la forme « viande + accompagnement. »

LE MIEL

Le sirop d'agave, le sirop d'érable, le sirop de manioc, sucre de bouleau.

RETROUVE PLEIN D'AUTRES
CONSEILS ET OUTILS DANS LE GUIDE ASSOCIÉ À CE POSTER !





L'installation en camp Vaillants - cuisto

1. Le Trou à eaux grasses

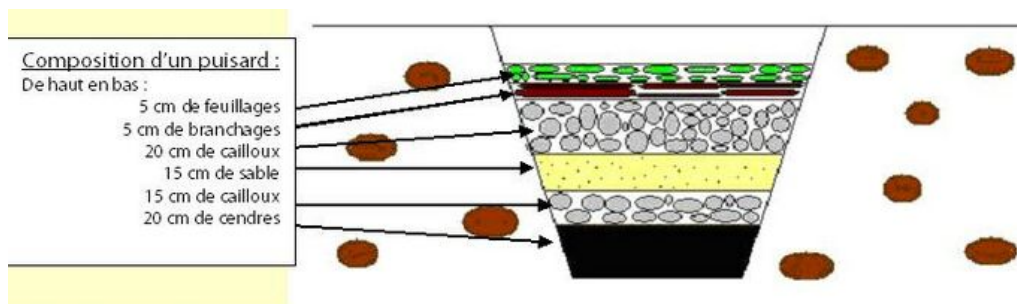
En camp, on ne bénéficie pas des structures urbaines permettant de « nettoyer » l'eau avant de la rejeter dans la nature. Le trou à eaux grasses a pour fonction de se débarrasser des eaux usées en préservant l'hygiène et la propreté de l'environnement. Dans un souci écologique, la cuisine et la vaisselle doivent être réfléchies pour éviter d'user trop d'eau.

Emplacement

Il faut faire attention à ne pas vider les eaux usées trop près d'une source ou d'une rivière. L'eau « sale » n'aurait pas le temps d'être filtrée par le sol et risque alors de polluer l'eau. Quel que soit le type d'installation, il faut prendre soin de baliser le trou, pour éviter entre autres la mauvaise surprise de mettre un pied dedans. Faire bien attention à la taille de l'installation, pour éviter de devoir en recreuser un au bout de quelques jours. Il faut éviter de l'installer trop près d'un arbre, les racines rendront le creusage difficile.

Technique : le puisard

Un puisard bien fait assure la préservation des sols. Il faut commencer par creuser un trou d'environ 1 m de profondeur puis le remplir par couches. Tous les éléments sont naturels et se trouvent sur un lieu de camp.



2. Organiser un coin intendance : de camp, de week-end ou de cordée !

Hygiène et sécurité de l'intendance à prendre en compte :

- L'implantation de l'intendance suit **la marche en avant** : arrivée des aliments → confection des repas → repas → vaisselle → poubelle
- L'intendance est située dans un endroit ombragé, pas trop éloigné du point d'eau pour permettre la préparation des repas
- Pour les courses, respect de la chaîne du froid : glacières + pain de glace congelés + thermomètre
- Les poubelles sont stockées à l'ombre hors de l'intendance et à l'extérieur du camp
- Lavage des mains avant la préparation des repas
Les personnes malades ne participent pas à la confection du repas (éviter la contamination)
Prévoir un coin pour lavage des mains : eau + savon
- Découpe des aliments sur planche en verre ou plastique (pas de planches en bois où les aliments s'incrusteront)

