ROBIN des FERMES

# Notre guide pour se passer des supermarchés

# Bonne lecture !

Merci d'avoir téléchargé notre guide pour enfin vivre sans supermarchés ! On l'a édité parce que, c'est clair, les supermarchés ne sont pas si supers que ça... Effectivement, on pourrait écrire un roman sur le sujet, mais on ne va pas le faire pour deux raisons :

1. On préfère se concentrer sur le positif et les solutions qui s'offrent à nous.

2. Si tu lis ce document, c'est que tu partages notre pensée, donc, pas besoin de te convaincre que le monde serait meilleur sans supermarchés !

On commence tout de suite avec du lourd, par un scoop que tu dois absolument entendre avant toute chose : après avoir lu ce guide, **tu NE VAS PAS vivre sans supermarchés**... On ne dit pas ça parce qu'on est des méchants qui adorons donner de faux espoirs et les détruire après (quoique...). Non, on te dit ça car il faut directement **DÉ-CUL-PA-BI-LI-SER** ! Le monde n'a pas besoin de quelques centaines de personnes qui tiennent à 100% leurs bonnes résolutions durables, **mais de millions de gens imparfaits et pleins de bonne volonté**, comme toi et moi. Il y aura des jours où ce sera tellement plus rapide et simple pour toi de passer les bonnes vieilles portes coulissantes d'un de nos temples de la consommation. Et tu sais quoi ? C'EST OK ! Parce qu'il y aura tellement d'autres moments **qui te feront te sentir comme un superhéros** : quand tu mangeras ton premier repas 100% à base de produits locaux par exemple !

Alors, avant de continuer ta lecture, voilà déjà nos premiers conseils :

1. Félicite-toi d'avoir téléchargé ce document et de faire partie des millions de gens imparfaits qui vont sauver la planète.

2. Libère-toi de toutes pressions. On vient de te le dire, tu as déjà commencé à rendre le monde meilleur !

3. Amuse-toi ! Parce qu'on espère que ce guide te donnera plein de bons tuyaux et qu'il te fera aussi un peu rigoler.

Bonne lecture !

# Robin des Fermes

**PS :** Ah, oui, on avait presque oublié de se présenter : on est la joyeuse bande de Robin des Fermes ! Notre site internet est un marché des producteurs·rices en ligne, qui te permet de trouver des produits près de chez toi et surtout qui met ton argent dans la bonne poche, sans intermédiaire. On aide les producteurs·rices à mieux vivre de leur travail et on soutient les consomm'acteurs·rices comme toi dans leurs démarches durables. Retrouve-nous sur **www.robindesfermes.ch** et écris-nous à **info@robindesfermes.ch** pour nous dire ce que tu as pensé de ce guide. Ce serait génial d'avoir un maximum de retours !

Niveau

**Compagnon débutant**

## Conseil n°1

# Vas-y step by step

Le savais-tu ? **Ton cerveau DÉTESTE le changement** ! C'est pour ça que c'est si dur de tenir nos bonnes résolutions de janvier toute l'année. Pour ancrer de nouvelles habitudes, on a tous·tes besoin de temps. Oui, on sait, on est dans une société où tout va très vite et c'est difficile d'attendre. Mais voilà, c'est comme ça, c'est physiologique !

Maintenant que tu connais le fonctionnement de tes neurones, il ne te reste plus qu'à lui donner du temps et à **faire une chose à la fois**. Si tu bouscules toutes tes habitudes de consommation d'un coup, ton cerveau détestera ça et il inventera toutes les excuses pour que tu craques et reviennes à tes anciens comportements.

Commence par exemple par un type de produits, que tu pourrais sans effort acheter ailleurs qu'au supermarché. **Le mieux est de débuter par une denrée alimentaire**, parce que tu verras tout de suite à quel point elles sont plus goûteuses et saines quand on se fournit directement auprès des producteurs·rices.

Une fois que cette nouvelle habitude sera bien ancrée dans tes comportements – attention, selon les personnes et la difficulté du changement, ça prend de quatre à six mois ! Ben oui, nos cerveaux sont si lents que ça… – tu pourras passer à une prochaine étape, comme fabriquer toi-même tes produits de nettoyage par exemple.

### Les 10 commandements de la vie sans supermarchés

1. De ton mieux tu feras
2. Les intermédiaires tu éviteras
3. Près de chez toi tu achèteras
4. Les petits commerces tu favoriseras
5. Ta curiosité tu garderas
6. Ton alimentation tu adapteras
7. Dans ta cuisine tu expérimenteras
8. Les petites victoires tu célèbreras
9. De ta démarche tu parleras
10. Ton esprit critique tu garderas

Niveau

Compagnon débutant

## Conseil n°2

# Fais un inventaire de tes possibilités

Si, comme nous, tu aimes bien faire des découvertes et jouer au petit détective, tu verras que c'est **l'étape la plus sympa !** Pour tout te dire, c'est aussi celle qui prend le plus de temps… En fait, cette phase n'est jamais finie, car il faut rester curieux, comme expliqué dans « les 10 commandements de la vie sans supermarchés » (page 2).

On précise que quand on dit « faire un inventaire » c'est une façon de parler et tu peux bien sûr choisir la méthode qui te plaira. Certains aiment créer des listes, voire même des tableaux Excel (on en connaît au moins deux dans l'équipe de Robin des Fermes) ! D'autres ont toutes les informations en tête et c'est très bien aussi.

Pour commencer, **explore ce qu'il y a près de chez toi**. On connaît tous des marchés, des producteurs·rices et des petites épiceries toutes proches dans lesquels on n'a jamais osé s'aventurer parce qu'on allait au supermarché par facilité.

Parfois, on n'a pas la chance d'avoir ces possibilités près de chez soi et franchement ça n'a aucun sens de faire des kilomètres en voiture pour aller dans un marché bio ! Heureusement, il existe de plus en plus de solutions pour se faire livrer des paniers de fruits et légumes à intervalle régulier. Et bien sûr, il y a Robin des Fermes ! **Notre plateforme agit comme un marché de producteurs·rices en ligne.** Bien pratique pour ceux qui ont l'habitude de faire leurs courses par Internet.

Cette période de recherche demande également de **faire des tests**. Tu avais opté pour la livraison d'un panier de fruits et légumes et tu te rends compte que ce n'est pas fait pour toi ? Ne te décourage surtout pas ! Cherche d'autres solutions et rappelle-toi que Robin des Fermes te permet de commander exactement les produits dont tu as besoin 😉

**Tu as déjà entendu parler de Mon Producteur ?**
**https://mon-producteur.ch**

Il s'agit d'un annuaire des exploitations qui pratiquent la vente directe. Un bon moyen de trouver des producteurs·rices autour de toi.

Découvre également des producteurs·rices à l'aide de notre plateforme Robin des Fermes…tu peux en plus réserver tes produits et aller les chercher directement à la ferme !

Niveau

**Consom'acteur·rice aguerri·e**

## Conseil n°3

# Sors ton tablier de cuisine

On commence à aborder les sujets délicats, parce que c'est là que tu devras éventuellement changer tes habitudes... **Qui dit vie sans supermarchés, dit fin des plats industriels tout prêts**. C'est peut-être possible d'éviter les supermarchés sans cuisiner – par exemple pour ceux qui privilégient les aliments crus ou pour Rihanna qui paie des gens pour faire tout ça à sa place. Mais, autant te le dire tout de suite, on ne connaît personne dans ce cas.

Voilà, le mot est lâché, **pour se passer des supermarchés, il faut cuisiner**. Mais rassure-toi, on est là pour te donner plein de conseils afin que préparer tes repas reste simple comme bonjour ! Premièrement, il faut éviter de tourner toujours avec les mêmes recettes, ce qui va vite te lasser et te faire craquer pour cette barquette bien emballée dans trois couches de plastique superflu...

La bonne nouvelle, c'est qu'on vit en 2022 ! De mémoire de Philippe Etchebest, on n'a jamais vu autant de blogs, de chaînes YouTube et de comptes réseaux sociaux qui te balancent gratuitement des recettes faciles et économiques. Retiens-toi juste de te lancer dans une ratatouille en plein hiver, parce que les seules personnes qui te vendront des tomates et des courgettes en décembre, ben tu l'as deviné, ce sont bien les capitalistes sans scrupules des supermarchés (pardon, on s'emporte un peu...).

Besoin d'un coup de pouce pour savoir quand tu pourras enfin mitonner cette ratatouille dont tu as le secret ? On te conseille le calendrier des fruits et légumes de saison selon le WWF Suisse, une source sûre ! **https://www.wwf.ch/fr/guide-fruits-et-legumes**

**Est-ce que je peux me passer de supermarchés si je suis nul·le en cuisine ?**

Oui bien sûr ! Plusieurs solutions s'offrent à toi :

- De plus en plus de producteurs·rices et d'épiceries locales proposent des plats tout prêts, mais artisanaux ! Pars à la recherche de ce nouveau monde à découvrir !
- Plein d'ingrédients peuvent être consommés presque bruts, comme les salades, les fromages, la charcuterie... Tu peux te régaler dans ta cuisine sans effort.
- Certains restaurants et boulangeries vendent des plats à l'emporter, élaborés à partir de produits locaux, pourquoi s'en priver !
- Sinon tu peux toujours habituer tes papilles à tes recettes cramées, sans goût, trop cuites... et surtout essayer de révéler petit à petit le Cyril Lignac qui est en toi. Prends-le comme un nouveau challenge enrichissant qui t'aidera à économiser de l'argent.

Niveau

Consom'acteur·rice aguerri·e

## Conseil n°4

# Prépare tes menus à l'avance

Pour amener de la variété dans ta cuisine sans que tu doives te creuser les méninges chaque jour pour trouver des idées, on te conseille VIVEMENT de **définir tes menus à l'avance pour la semaine à venir**. Oui, on sait, dit comme ça cette activité te semble aussi passionnante que de remplir ta feuille d'impôt. Mais franchement, honnêtement, sincèrement, on t'assure que ça demande au maximum 30 minutes par semaine et que tu gagneras un temps précieux.

Si ça rend les choses plus ludiques pour toi, tu peux utiliser l'une des nombreuses app gratuites de gestion de tes menus. Il y a plein de manières de procéder, mais crois-en notre expérience et suis ces deux conseils précieux :

1. **Un menu = deux repas**. Quand tu cuisines, double les quantités et garde le rab pour un prochain soir où tu auras moins de temps à disposition. Ça fait aussi deux fois moins d'idées à dénicher.

2. **Commence par définir des catégories de plats**, par exemple : un jour viande rouge, un jour poisson, un jour pâtes, etc. Puis sélectionne une recette précise avec des ingrédients de saison. Ce sera plus facile pour toi de choisir parmi les millions de possibilités qu'on te donne sur Internet et ça garantit plus de diversité dans l'assiette.

**Acheter autrement = manger autrement ?**

Oui, un peu, mais c'est tant mieux ! On te l'a dit au tout début, vas-y step by step. Evite par exemple de boycotter les supermarchés et d'adopter un régime végétarien en même temps ! Si tu suis nos conseils et que tu cuisines régulièrement, ton alimentation deviendra automatiquement plus saine, avec moins de produits transformés industriellement. En consommant de la viande de meilleure qualité, tu remarqueras que ton corps t'en demandera moins souvent. Tu auras également plus de plaisir à manger des fruits et légumes frais et savoureux, au lieu des surgelés que tu achetais peut-être avant. Tu vois, cette vie sans supermarchés changera plus de choses dans ton quotidien que tu ne le penses. Et tout ça en douceur et tout naturellement.

Niveau

Consom'acteur·rice aguerri·e

## Conseil n°5

# Fais une liste de courses

Maintenant que tu connais tes menus de la semaine, tu peux élaborer ta liste de courses. Ta grand-mère le faisait déjà, c'est l'ancêtre de la To-Do List ! Et elle présente trois avantages principaux :

1. Elle t'aide à te limiter à ce dont tu as vraiment besoin. Fini la surconsommation et le gaspillage, bonjour les économies !

2. Soyons honnêtes, ce qui nous plaît dans les supermarchés, c'est de tout trouver sous le même toit. Pour consommer de manière plus durable, tu devras surement faire tes courses à deux ou trois endroits. Grâce à ta liste, tu verras en un coup d'œil où tu vas acheter quoi.

3. Maintenant que tu sais où tu veux faire tes courses, tu peux optimiser tes déplacements. Le but c'est de préserver la nature, pas de faire des trajets inutiles !

**Renoncer aux supermarchés = renoncer à certains produits ?**

Oui et non... On revient à ce qu'on dit depuis le début, tu restes libre de tes choix et fixe-toi un minimum de contraintes ! Certains produits mauvais pour toi et pour la planète devraient tout de suite disparaître de ton frigo (nous on aimerait même qu'ils disparaissent de la surface de la terre...). Mais, comme dirait l'autre, l'important c'est le plaisir ! Tu veux craquer pour une glace ou un soda ? Eh ben, qui est-ce que ça regarde en dehors de toi ?! Et surtout, avant de retourner dans un temple de la consommation, il te reste toujours l'option des petites épiceries de village, où tu trouveras aussi toutes tes marques préférées.

Niveau

Expert Robin

## Conseil n°6

# Fais des réserves

Pour les fois où tu n'auras pas la motivation de cuisiner ou pour les jours d'hiver où tu aurais envie par exemple de pâtes à la tomate, faire des réserves, c'est la solution ! Selon notre expérience, voilà nos options préférées :

🥩 Beaucoup de producteurs·rices proposent d'acheter de la viande en gros. Sur la plateforme de Robin des Fermes aussi, tu trouves des packs de viande. Congèle tout ça et tu seras paré pour tes prochains repas du dimanche ou grillades estivales, sans courir en catastrophe dans un supermarché.

🌮 Il y a plein de recettes que tu peux faire en grande quantité et ensuite congeler pour les jours de stress. Ça remplace très très bien les surgelés qu'on achetait vite fait avant. Notre top trois en mode végétarien c'est : les falafels (parfaits pour agrémenter une salade ou pour des kebabs végétariens maison), les soupes (faciles et déclinables à l'infini toute l'année !) et les galettes (là aussi, tu peux les décliner avec plein d'ingrédients et même les servir lors des grillades pour changer des saucisses).

🥫 Prolonge l'été toute l'année en préparant tes propres conserves et/ou bocaux de légumes ensoleillés. Notre coup de cœur : la sauce tomate. Simple, goûteuse et bien pratique pour les soirées pizza en plein hiver.

**Le savais-tu ?**

Beaucoup de communes en Suisse romande proposent à leurs habitants des espaces dans des congélateurs communs ! Ce système a été créé il y a des décennies, mais il revient vraiment à la mode. En effet, c'est génial de nous encourager à partager ces infrastructures, au lieu d'investir chacun·e dans des appareils électroménagers coûteux et pas très écolo... Demande à ta commune si ce service existe chez toi et remplis-nous tout ça de bidoche, de soupe et de sauce tomate !

# Notre recette pour faire tes bocaux de sauce tomate pour l'hiver

**Pour un bocal de taille moyenne, il te faut :**

- 600 g de tomates de la région
- De l'huile d'olive
- Du thym
- Du basilic
- Du sel, du poivre
- 2 oignons
- 2 gousses d'ail

💦 Pêle les tomates grâce à la bonne vieille méthode qui consiste à les plonger 1-2 minutes dans une casserole d'eau bouillante

🍋 Dans une grande casserole, fais chauffer à feu moyen l'huile d'olive, l'ail et les oignons émincés

🍅 Lorsque les oignons sont translucides, ajoute les dès de tomate et laisse mijoter à feu moyen pendant 15 minutes

🌿 Assaisonne à ta convenance avec les herbes hâchées, le sel, le poivre et laisse encore mijoter 15 minutes de plus

🧂 Mixe le tout et rectifie l'assaisonnement si nécessaire

🍝 Tu peux consommer ta sauce directement, elle se conserve une semaine une frigo

🥫 Ce qui nous intéresse, ce sont les conserves ! Pour les faire, verse la sauce tomate dans des bocaux jusqu'à 1 cm du bord et ferme-les. Prends ta plus grande casserole, cale les bocaux à l'intérieur, protégés par un torchon pour qu'ils ne s'entrechoquent pas. Recouvre d'eau jusqu'à au moins 2 cm au-dessus des pots. Fais bouillir l'eau pendant 30 minutes. Ça va stériliser ta sauce que tu pourras maintenant garder tout l'hiver !

Niveau

Consomm'acteur·rice aguerri·e

## Conseil n°7

# Pour te motiver, compare les budgets !

Voilà la grande question qui revient souvent : est-ce que c'est plus cher de consommer durable que de faire des courses standards au supermarché ?

Pour le savoir, on peut bien sûr tout comparer. C'est ce qu'a décidé de faire une épicerie en vrac de Fleurier, dans le canton de Neuchâtel, en Suisse. Pour le même panier, composé de produits si possible bio, tels que fruits, légumes, laitages, céréales et viande, le total atteignait 119,65 francs suisses au Cellier des Fées et 133,60 francs dans un supermarché orange.

De notre côté, on a remarqué qu'on économisait beaucoup plus en consommant mieux, tout simplement parce que **les produits bruts coûtent moins cher que les produits industriels transformés.** On pense bien sûr aux denrées alimentaires, mais la différence est aussi flagrante en fabriquant soi-même ses cosmétiques et produits de nettoyage.

Ce qui nous fait aussi économiser beaucoup d'argent, c'est de **ne plus être une cible du marketing**, toujours tentée par les nouveautés et des promos sur des produits dont on n'a pas besoin... C'est quand même bien plus agréable de ranger ses courses en se sentant comme un·e superhéro·ïne de la consommation durable et pas un pigeon des multinationales.

**Vivre sans supermarchés : un truc de riche ?**

Pas du tout ! C'est juste un mode de vie qui demande de voir les choses autrement. Grâce à notre expérience et les relations qu'on entretient maintenant avec les producteurs·rices, on se rend compte que ce n'est pas la consommation durable qui est trop chère, ce sont les supermarchés qui ne le sont pas assez ! À force de casser les prix, notamment avec des produits étrangers, ils nous ont fait oublier la vraie valeur des aliments produits dans le respect de la nature et des hommes. En boycottant les grands magasins, tu vas économiser sur tout ce dont tu n'as pas besoin et tu apprécieras encore mieux les produits de qualité.

https://envertetcontretout.ch/2022/02/01/cest-parti-pour-la-6e-edition-de-fevrier-sans-supermarche/

Niveau

**Compagnon débutant**

## Conseil n°8

# Tu craques ? Va au resto !

On est passés par des coups de mou donc c'est pas à nous qu'on va la faire ! On sait ce que c'est d'avoir des périodes où le job, la famille ou plein d'autres choses nous prennent la tête et on ne peut pas toujours tout gérer.

Notre plan B dans ces cas-là, avant de ressortir la carte CUMULUS du fond du tiroir, c'est de s'offrir quelques jours sans cuisiner. On vit un moment sur nos réserves du congélateur, on pique-nique une ou deux fois avec du pain, du fromage, de la charcuterie, etc. Et surtout, on se fait plaisir au resto !

Si on doit choisir entre supermarché et délicieux plat du jour sur une terrasse ensoleillée, la question elle est vite répondue ! En soutenant les restaurateurs·rices de la région, on fait vivre des artisan·e·s du goût et pas des actionnaires. Mais comment savoir si le cuistot a les mêmes valeurs que toi et qu'il ne se fournit pas lui-même dans une grande enseigne ?

Difficile de répondre à cette question, mais tu peux toujours ouvrir le dialogue avec lui·elle sur ces sujets. Tu peux aussi être attentif aux labels ou associations auxquels l'établissement adhère. Tu connais le label Fait Maison ? Ça ne concerne malheureusement pas la provenance des matières premières, mais ça garantit que le restaurateur·rice utilise au maximum des produits bruts transformés fraichement dans la cuisine et pas dans des usines.

**Le label Fait Maison**

GastroSuisse, La Fondation pour la promotion du goût, Slow Food CH et la Fédération romande des consommateurs (FRC) se sont réunis sous l'Association « Promotion du Fait Maison », et ont décidé de lancer le label Fait Maison.

Ce label distingue, sur une base volontaire, les restaurants dont les mets sont préparés intégralement ou en majeure partie dans leurs propres cuisines, sans recourir aux plats et produits précuisinés.

👉 **https://labelfaitmaison.ch/**

Niveau

Compagnon débutant

## Conseil n°9

# Entoure-toi des bonnes personnes pour te motiver

Tu as surement déjà fait le même constat pour d'autres bonnes résolutions (se remettre au sport, arrêter la clope...), on est plus motivé·e·s et moins enclin·e·s à craquer si on est plusieurs à faire la même démarche en même temps. Imagine si toutes les personnes qui avaient téléchargé ce guide se réunissaient pour parler de leurs expériences, ce serait tellement génial !

Ce serait vraiment notre rêve et c'est pour ça qu'on a créé la communauté des Compagnon·ne·s Robin des Fermes. En t'inscrivant, tu seras convié·e à partager des expériences et des moments enrichissants, directement auprès de producteurs·rices et surtout en compagnie d'autres personnes qui se posent les mêmes questions que toi.

👉 Pour en savoir plus, c'est par ici :
https://info.robindesfermes.ch/compagnon/
On se réjouit de te souhaiter la bienvenue dans notre bande de justiciers !

Niveau

Compagnon débutant

## Conseil n°10

# Passe à l'action

Voilà, cette fois, on t'a tout déballé...il ne reste « plus qu'à » passer à l'action.

On espère que ce guide t'a donné quelques bonnes idées et surtout l'envie de te passer au maximum des grandes surfaces 😉

D'ailleurs, voici quelques actions que tu peux entreprendre dès maintenant :

### Utilise notre plateforme Robin des Fermes

Bon, là, on prêche un peu pour notre paroisse... Notre mission consiste à aider les producteurs·rices à être plus visibles et à mieux gagner leur vie : donc, en commandant via notre plateforme, tu participes à la réalisation de ce vœu ambitieux !

Si tu souhaites plus d'offres dans ta région, n'hésite pas à nous communiquer les noms de producteurs·rices, on se fera un plaisir d'aller les trouver pour leur proposer de nous rejoindre.

### Rejoins la communauté des Compagnon·ne·s

On t'en parlait juste avant! On veut créer la plus grande communauté de consomm'acteurs·trices de Suisse! (Rien que ça!)

Pour participer aux évènements réservés aux compagnon·ne·s et découvrir l'univers de tes producteurs·rices préféré·e·s, rejoins-nous : https://info.robindesfermes.ch/compagnon/

Tu économiseras également sur tes frais de livraison lors de chaque commande sur la plateforme de Robin des Fermes, un chouette moyen de soutenir notre projet et les producteurs·rices qui y sont lié·e·s. 😉

### Donne-nous ton avis

On aimerait beaucoup faire évoluer ce guide et c'est avec plaisir qu'on lira ton avis et/ou tes propositions pour améliorer ce document (on croit à fond en l'intelligence collective 💪)

Tu peux nous contacter ici :
info@robindesfermes.ch

**A bientôt Compagnon·ne !**

**La Team Robin des Fermes**

**Notre guide pour se passer des supermarchés**

© Robin des Fermes
C/O Jorat Coworking
Chemin de Dronchire 3
1077 Servion

Ce guide a été rédigé en collaboration avec Anick Goumaz, rédactrice indépendante :
https://anickgoumaz.com/

Crédits photos : marukopum – Mr. Rashad – AYA images – Artem Oleshko – New Africa –
Fabio Balbi – NDAB Creativity / Shutterstock.com | Victoria Alexandrova – Priscilla du Preez / Unsplash.com