

# Fourchette Intergénérationnelle

Fourchette verte Suisse vous propose une activité gourmande à réaliser en petites équipes intergénérationnelles !

## Vous aimez cuisiner ?

**Vous aimez transmettre votre savoir-faire en matière de cuisine ?**

**Goût, équilibre alimentaire et durabilité sont importants pour vous ?**

Rejoignez **La Fourchette intergénérationnelle**, un projet de Fourchette verte Suisse en collaboration

avec les cantons de Fribourg, Jura, Neuchâtel, Vaud et Valais !



[Agrandir l'image](#)

## Comment participer ?

- Créez une équipe composée de 2-3 personnes de générations différentes
- Créez ensemble une recette selon le règlement ci-dessous
- Envoyez vos coordonnées avec une proposition de recette à [info@fourchetteverte.ch](mailto:info@fourchetteverte.ch) jusqu'au 15 octobre 2021 (nouveau délai), au moyen du [formulaire d'inscription PDF](#) (version Word à [télécharger ici](#)).
- Notre équipe vous contactera pour la suite

Cette initiative vous permettra de renforcer les liens au sein de votre équipe, d'échanger sur vos compétences en matière de cuisine et de faire bénéficier la population de vos idées de cuisine goûteuse, équilibrée et durable !

Mais encore : des cadeaux d'une valeur de CHF 50.- sont prévus pour chaque participant-e !

## Règlement

### 1. Qui peut participer ?

La Fourchette intergénérationnelle est un projet qui promeut l'échange entre les générations.

Les équipes intéressées ont les caractéristiques suivantes :

- elles forment une équipe intergénérationnelle de 2 à 3 personnes ;
- dont une personne de 65 ans et plus ;
- l'âge minimal pour les plus jeunes est fixé à 8 ans ;
- l'ensemble des membres de l'équipe doit résider dans l'un des cantons romands participant au projet
- au maximum une personne par équipe est un-e professionnel-le (cuisinier-ère, etc.).

### 2. Qu'est-ce-qui est demandé ?

- Chaque équipe propose une recette à base de produits **bruts**, **locaux** et d'une **saison** spécifique en lien avec votre **terroir**, d'ici ou

d'ailleurs – l'important étant que les matières premières soient locales/suisses.

- Dans chaque recette, la quantité de **légumes** ou de **fruits** est conséquente.
- Les **féculents** (pommes de terre, riz, pâtes, céréales) sont présents dans la recette, de préférence sous forme complète. L'utilisation de variétés peu courantes est à encourager.
- Chaque recette doit comporter une portion suffisante d'aliments riches en **protéines**. Les **protéines végétales** sont à favoriser.
- En ce qui concerne les matières grasses utilisées pour la préparation, l'**huile de colza** est à préférer et l'ajout de beurre, de crème ou de lard, de charcuteries est limité.
- Chaque recette doit présenter une **astuce** qui la rend originale.
- Si une recette de dessert est proposée, les **fruits et les produits laitiers** sont à privilégier.
- Les ingrédients utilisés doivent être de provenance locale ou Suisse. Exceptions : épices, cacao, café.
- Les critères de la déclinaison **Fourchette verte adulte** ainsi que les principes et recommandations du label pour une alimentation durable **Ama Terra** doivent être respectés. Fourchette verte Suisse se tient à disposition pour donner des conseils et répondre aux diverses questions des équipes de cuisine. Pour être contacté, écrire à [info@fourchetteverte.ch](mailto:info@fourchetteverte.ch).

**Vous pouvez transmettre vos recettes incluant la liste des ingrédients, la saison et les quantités détaillées via le formulaire ci-dessous d'ici au 15.10.2021 à [info@fourchetteverte.ch](mailto:info@fourchetteverte.ch).**

### 3. Que va-t-il se passer avec les recettes ?

Toutes les recettes seront valorisées à travers des cartes de recettes diffusées auprès du grand-public, des établissements labellisés Fourchette verte et Ama Terra, .... Les dix recettes les plus originales seront filmées pour en créer de petits tutoriels de cuisine.

### 4. Cadeaux aux participant.e.s

Des cadeaux en nature d'une valeur de CHF 50.- seront attribués à chaque participant.e.

### 5. Droits à l'image et cessions de droits

Par leur participation, toutes les personnes acceptent de céder leur droit à l'image aux organismes organisateurs. Il en va de même pour les recettes.

Pour les mineurs, la signature d'un-e représentant légal d'une déclaration en ce sens doit être jointe.

Un projet soutenu par Promotion santé Suisse et la Loterie romande.

Tiré de <https://fourchetteverte.ch/article/fourchette-intergenerationnelle/fr/>