



VILLE DE
LYON | Centre Communal
d'Action Sociale

PANIER GARNI

Le guide pour mieux manger avec un budget serré
Édition 2023



**PRÉFET
DU RHÔNE**

Liberté
Égalité
Fraternité



SOMMAIRE

Pour continuer à bien manger en cas de coups durs :

Les aides financières p. 4

Les colis alimentaires p. 8

Le + : *L'essentiel sur les étiquettes p.10*



Pour faire ses courses à petits prix

Les épiceries sociales et solidaires p.11

Le VRAC p.13

Le + : *La recette des cookies anti-gaspi p.14*

Pour trouver des fruits et des légumes de saison

Les AMAP p. 15

Les marchés alimentaires lyonnais p. 16

Le + : *le calendrier des fruits et légumes de saison p.19*

Pour cuisiner ensemble

Des espaces à partager p.20

Le + : *La recette de la salade de pois chiche p.24*

Les bons plans pour

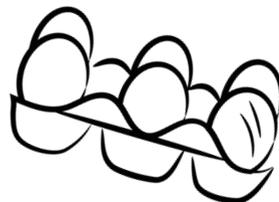
Les seniors p. 25

Les étudiants p. 28

Tou.te.s : des actions locales p.31

Les + anti-gaspi p.33

Le + : *Comment stocker ? P.34*



Les aides financières

Des aides financières alimentaires existent pour tous les âges de la vie : pour un petit coup de pouce adapté à ses revenus ou en cas de coup dur.

Pour les plus jeunes

Le prix des repas servis dans les restaurants scolaires de la Ville de Lyon tient compte des ressources de la famille sans négocier sur la qualité : 50 % bio (2022) avec objectif 100% (2026) et un minimum de 50% de produits locaux. Les repas vont de 80 centimes à 7,30€ avec 7 tranches de tarifs.

Accès : attention à bien déclarer votre Quotient Familial à chaque fin d'année civile pour que le tarif de cantine scolaire s'adapte à vos ressources.

Le quotient familial peut être déclaré :

- ⇒ en mairie d'arrondissement
- ⇒ en ligne sur Lyon.fr (Démarches : Calcul du quotient familial)

Tout public

En cas de coup dur, des aides peuvent être proposées sous forme de chèques d'aides personnalisés (CAP). Leur montant varie selon la situation du demandeur.

Ils permettent d'acheter librement les denrées alimentaires nécessaires dans les enseignes qui les acceptent.

Accès : renseignement auprès des structures référencées dans les pages suivantes : Maisons de la Métropole de Lyon, Secours Catholique.

Personnes âgées

Personnes handicapées

Sur Lyon, une aide est proposée aux personnes âgées ou handicapées qui bénéficient d'un service portage de repas à domicile ou qui prennent leur repas dans des restaurants seniors. Voir infos complémentaires p.25.

Accès : renseignement auprès des Maisons de la Métropole de Lyon.

Maisons de la Métropole de Lyon (MDML)

Les Maisons de la Métropole de Lyon rassemblent les services du Centre Communal d'Action Sociale de la Ville de Lyon et de la Métropole de Lyon pour proposer un accueil social commun, dans tous les arrondissements.

Vous avez des difficultés financières ? Suivant votre situation, les travailleurs sociaux pourront vous proposer une orientation à l'épicerie sociale, un accompagnement budgétaire, des chèques alimentaires personnalisés...

Premier accueil sans rendez-vous.



Lundi, mercredi et jeudi de 8h30 à 12h et de 13h30 à 17h.

Mardi de 13h à 17h.

Vendredi de 8h30 à 12h et de 13h30 à 16h30.

MDML Neyret

18 rue Neyret (1^{er})

M A Croix-Paquet

04 28 67 14 00

MDML Sainte-Hélène

9 rue saint Hélène (2^e)

M A Ampère Victor Hugo

04 28 67 17 00

MDML Corneille

149 rue Pierre Corneille (3^e)

M B Place Guichard

04 26 83 94 00

MDML Sainte-Anne

4 place Sainte-Anne (3^e)

M B Part-Dieu

04 28 67 23 40

MDML Deleuvre

51 rue Deleuvre (4^e)

M C Hénon

04 28 67 22 10

MDML Cleberg

5 bis rue Cléberg (5^e)

F 2 Fourvière

04 28 67 22 50

MDML Foch

52 avenue Maréchal Foch (6^e)

M A Foch

📞 04 28 67 23 60

MDML Félix Brun

45 rue Felix Brun (7^e)

M B Jean Jaurès

📞 04 28 67 16 00

MDML Latarjet

1 place Latarjet (8^e)

M D Mermoz-Pinel

📞 04 28 67 33 10

MDML Bourgogne

15 rue de Bourgogne (9^e)

M D Valmy

📞 04 26 83 96 00

MDML Bancel

40 rue Bancel (7^e)

T 2 Centre Berthelot

📞 04 28 67 18 00

MDML Madeleine

36 rue de la Madeleine (7^e)

M B Jean Macé

📞 04 28 67 32 90

MDML Jet d'eau

219 avenue Berthelot (8^e)

T 2 Jet d'eau

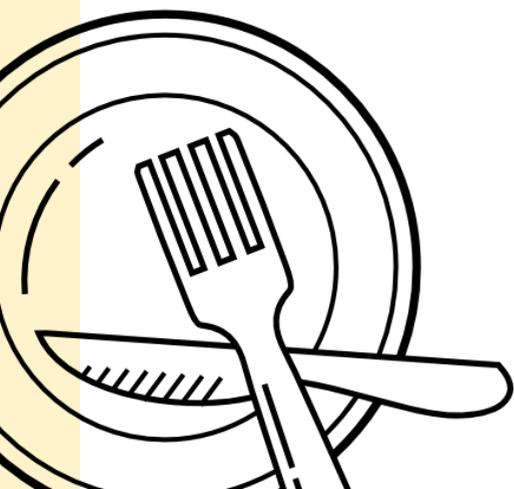
📞 04 28 67 33 90

MDML Duchère

8 place Abbé Pierre (9^e)

C 14 Duchère Martinière

📞 04 28 67 22 80



Le Secours Catholique

Permanence d'accueil (accueil - écoute - accès aux droits - orientation - accompagnement)

Possibilité d'aides financières d'urgence (sous forme de chèques services)

Lyon Presqu'île

9 rue Désirée (1^{er})

M A Perrache

 04 27 02 82 04

 Jeudi de 14h à 16h

Lyon 3

249 rue Paul Bert (3^e)

M B Part-Dieu

 04 72 12 06 59

 Jeudi de 14h à 16h30

Lyon 5

43 avenue de Ménival (5^e)

C 21 Ménival Centre

 04 72 30 81 59

 Mardi de 14h30 à 16h30

Lyon 6

95 rue Crillon (6^e)

M A Masséna

 04 37 48 58 53

 Jeudi de 14h à 17h

Lyon 8

6bis rue Hugues Guerin (8^e)

C 25 Montplaisir-La Plaine

 07 85 54 23 75

 Mercredi de 9h30 à 11h30

Lyon 9

240 avenue du Plateau (9^e)

C 14 Duchère –Les Erables

 06 32 32 21 30

 Lundi 14h30 à 16h30
et mardi de 16h à 18h

Les colis alimentaires

Panier de denrées alimentaires élaboré par les membres d'une association ou d'un organisme. Le colis peut être gratuit ou soumis à une contribution financière.

Accès : inscriptions après étude de la situation

Le Secours Populaire Français

Aide alimentaire après étude de la situation. Uniquement sur rendez-vous.
Infos sur : secourspopulaire.fr/69

49 rue Denfert Rochereau (4^e)

M C Hénon

 04 78 27 07 29

21 rue Galland (7^e)

M B Jean Macé

 04 72 77 87 77

6 rue Maurice Bellemain (5^e)

BUS 45 55 Le Visan

 04 78 40 87 92

6 rue Professeur Tavernier (8^e)

T 4 T 6 Professeur Beauvisage

 04 37 90 29 91

La Croix Rouge Française

Distribution alimentaire après étude de la situation

16 rue Cazeneuve (8^e)

T 2 T 4 Villon

 09 72 54 74 70

30 rue Louis Loucheur (9^e)

M D Gorge de Loup

 04 82 53 88 48

 Lundi, mercredi et jeudi de 9h30
à 12h et de 14h à 16h30
Vendredi de 14h à 18h

 Mercredi de 13h30 à 17h

Les Restaurants du Cœur

Horaires et informations sur rhone.restosducoeur.org/

Perrache

35 rue Bichat (2^e)

M A Perrache

📞 04 78 37 94 65

Maisons Neuves

13 bis rue Girié (3^e)

C 9 Maisons neuves

📞 04 72 91 47 11

Croix-Rousse

19 bis rue Dumont d'Urville (4^e)

C 13 Place Bertone

📞 04 78 30 13 19

Vallee

6 espace Henry Vallée (7^e)

M B Debourg

📞 04 72 76 96 20

Gorge de Loup

143 b avenue S. Appolinaire (9^e)

BUS 90 La Gravière

📞 04 78 30 13 19

La Duchère

26 avenue Rosa Parks (9^e)

C 14 Duchère Martinière

📞 04 78 64 58 90



L'essentiel sur les étiquettes

INGREDIENTS

- Les **composants** sont indiqués par **ordre de poids décroissants** : le plus important en premier.
- Les **allergènes** sont indiqués **en gras** ou soulignés.
- Les **additifs** sont indiqués par leur nom ou par la lettre E suivie de 3 chiffres.
(Exemple: E428 gélatine)

ORIGINE

Lieu de fabrication du produit, différent de l'origine

FABRICANT

Nom et adresse
Cordonnées et adresse



NOM DU PRODUIT

CONSERVATION

Consignes à respecter

DATE DE PEREMPTION

« À consommer jusqu'au... »

Date limite de consommation (DLC) pour les aliments très fragiles. Ne pas consommer le produit après la date car il peut présenter un risque la santé.

« À consommer de préférence avant... »

Date de durabilité minimale (DDM) concerne la majorité des produits. Après la date, le produit n'est pas dangereux pour la santé, même après plusieurs mois, mais il peut avoir perdu un peu de ses qualités gustatives (croquant, saveur, moelleux...).

La Banque Alimentaire du Rhône au cœur de la lutte contre la précarité

① **Collecter**
Contrôler, trier et stocker des denrées alimentaires

② **Accompagner**
L'équivalent de 11 millions de repas redistribués à 39 000 personnes

③ **Distribuer**
150 associations et CCAS partenaires



Les épiceries sociales et solidaires

Elles vendent des produits à coûts réduits (10 à 30% du prix en magasin) en libre-service. Elles proposent également une palette d'actions et de moments de convivialité : des ateliers cuisine, couture...

Accès: Renseignez-vous auprès des MDML de votre arrondissement ou des épiceries elles-mêmes.

1 ou 2 tarifs :

- **tarif social = réduit** par rapport aux prix du marché pour les personnes bénéficiaires (sur orientation ou condition de ressources)
- **tarif solidaire = équivalent** au prix du marché pour tous

Les Canuts au marché (Passerelle d'Eau de Robec)

Social: Frais d'adhésion de 3 € par an et par foyer

Habitants de la Métropole sous condition de ressources

Solidaire: Adhésion de 10 € par an et par foyer

21 rue des Capucins (1^{er})

M A Hôtel de Ville

📞 04 72 87 07 16

🕒 Lundi : 16h-19h Mardi : 14h-18h jeudi : 16h-19h30

L'Épicerie de l'Olivier (L'Olivier des Sages)

Social: cotisation annuelle de 5€

Habitants du 3^e ou 7^e sous condition de ressources

10 rue de l'Épée (3^e)

M D Guillotière

📞 09 84 52 31 66

🕒 Actuellement fermé
Se renseigner auprès de la structure

Le Panier des Gones (CCAS de Lyon)

Social: **sur orientation MDML**

Habitants de Lyon sous condition de ressources

Solidaire: adhésion 10€ /an

📞 04 72 10 53 59

27 rue Verlet Hanus (3^e)

M B Place Guichard

🕒 Lundi, mercredi : 14h-17h45

Mardi, jeudi, vendredi : 9h-12h45

Epicentre

Social: prise de contact équipe épicerie

Solidaire: adhésion 3€ /an

epicentre-lyon.fr 📞 04 69 67 31 47

104 route de vienne (8^e)

T 2 Route de Vienne

🕒 Mercredi
9h-12h30/14h-20h

Jeudi et vendredi
9h-12h30/14h-19h

Samedi
11h-13h/14h-18h30

Epi c'est bon

Social: prise de contact équipe épicerie

Solidaire : adhésion libre à partir d'1€

epicestbon.fr 📞 04 78 00 63 43

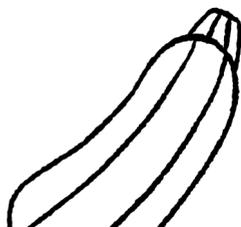
107 rue Laennec (8^e)

M D Laënnec

🕒 Mercredi 14h-19h

Jeudi 16h-19h

Vendredi 9h-14h



La Fourmi

Epicerie solidaire, qui propose des marques déstockées.

La fourmi - Terme

8 rue terme (1^{er})

M A Hôtel de Ville

📞 09 81 33 84 58



Lundi - samedi
15h-20h30

Ma petite fourmi

16 rue Romarin (1^{er})

M A Hôtel de Ville

📞 04 78 29 96 74

Lundi - samedi

10h-13h30/ 15h-19h30

La Fourmi - Cours Gambetta

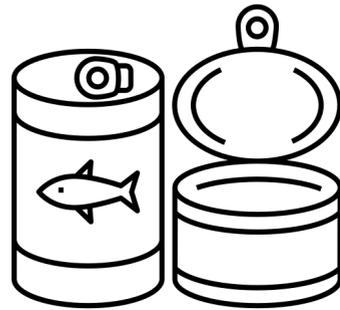
21 cours Gambetta (3^e)

M D Guillotière

📞 09 87 30 19 87



Lundi - samedi: 15h-20h30



Se fournir en produits en vrac

L'association *Vers un Réseau d'Achat en Commun* (VRAC) propose chaque mois, à ses adhérents environ 70 références de produits. Les produits proposés sont des produits en vrac, issus de l'agriculture biologique ou équitable, en circuits courts et à prix réduits

Vous souhaitez rejoindre un groupement d'achat VRAC à Lyon ?

Contactez les adresses ci-dessous ou remplissez le formulaire de contact directement sur le site lyon.vrac-asso.org

Du fait de la demande, l'accès est limité aux habitants des quartiers concernés.

5^e **Sœur Janin**

commandes.vrac.soeurjanin@gmail.com

8^e **Langlet-Santy**

vrac.langletsanty@gmail.com

9^e **Duchère**

vrac.duchere@gmail.com



La recette anti-gaspi

*Le pain est l'un des aliments les plus gaspillés...
Pourtant, il est possible de le réutiliser même quand il est sec !
La preuve avec la recette gourmande ci-dessous.*

**Le Panier des
Gones**
Épicerie Sociale et Solidaire

Cookies

Au four - Pour 6 personnes

Ingrédients

100g de pain rassis mixé
50g de beurre moulu
50g de chocolat noir pâtisseries
1/2 sachet levure
30g de sucre
3 oeufs

Temps de préparation

Préparation | 20 min
Cuisson | 10 min



Préparation

- Mixer le pain finement afin d'obtenir de la chapelure. Faire fondre le beurre.
- Couper le chocolat en morceaux pour former des pépites.
- Dans un saladier, mélanger le beurre mou et la chapelure puis ajouter les œufs, la levure et les pépites de chocolat.
- Former des boules et les aplatir sur une plaque recouverte de papier sulfurisé.
- Faire cuire 10 minutes à 180°C.

Des fruits et légumes locaux

Respecter le cycle naturel des fruits et légumes, c'est s'assurer d'avoir des aliments au meilleur prix et profiter de leur qualités nutritives.

Avec le calendrier des fruits et des légumes de saison, (p.19) variez vos achats et découvrez de nouvelles saveurs.

Les AMAP

Les AMAP (*Association pour le Maintien de l'Agriculture Paysanne*) permettent d'acheter des paniers de fruits, légumes et produits laitiers directement à ceux qui les produisent.

Accès : abonnement avec une livraison une fois par semaine pendant un créneau horaire fixe.

Vous pouvez retrouver 24 AMAP sur la ville de Lyon vous proposant des paniers. Il y en a forcément une proche de chez vous.

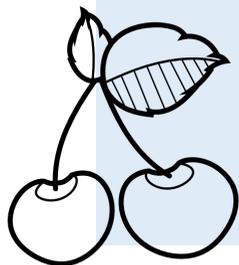
Où les trouver ?

Des cartographies sont disponibles sur les sites:

Réseau AMAP Auvergne Rhône-Alpes :

amap-aura.org

Le collectif RACCOURCI : collectif-raccourci.org



Pour des ressources spécialisées dans le bio, **Agribio**, l'association des producteurs bio du Rhône et de la Loire édite un guide des bonnes adresses pour trouver des produits locaux.

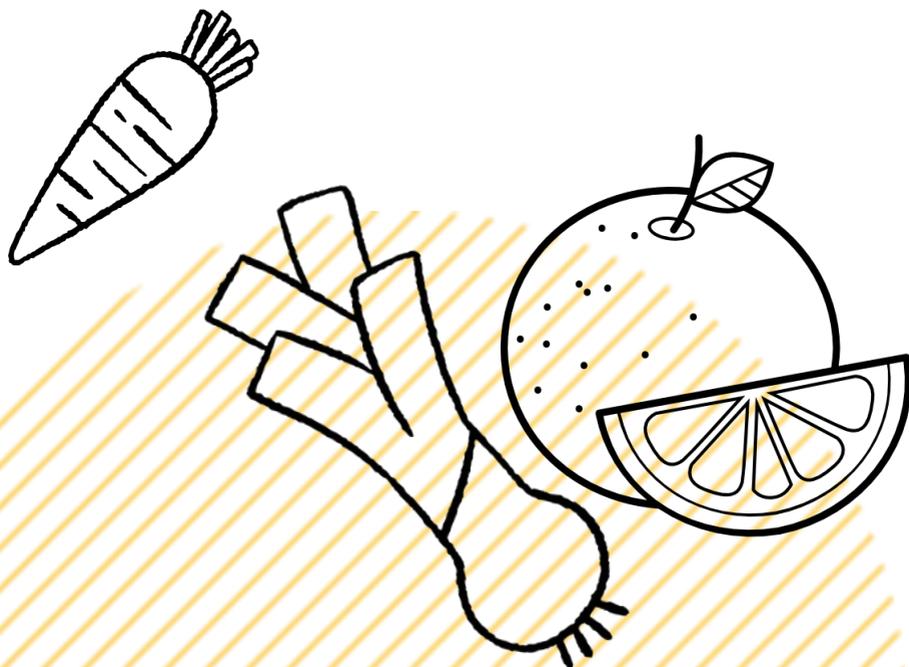
Les marchés alimentaires lyonnais

Aller faire le marché est un moyen simple de se fournir en fruits et légumes... Et il y a des marchés alimentaires dans tous les arrondissements !

Où les trouver ?

Retrouvez tous les marchés, leurs jours de présence ainsi que leurs horaires

- ⇒ dans les pages suivantes
- ⇒ en ligne sur la cartographie « manger local », élaborée par la Métropole de Lyon et l'association Belle Bouffe
[@mangerlocal.grandlyon.com](https://mangerlocal.grandlyon.com)
[@Lyon.fr](https://Lyon.fr) : *marchés lyonnais*



Où et quand les trouver ?

Où	Adresse	Jours							Horaires
1 ^{er}	Boulevard de la Croix-Rousse	Ma	Me	Je	Ve	Sa	Di	6h-13h	
2 ^e	Place Carnot						Di	6h-13h30	
	Cours Bayard			Je			Di	6h-13h	
	Quai Saint-Antoine	Ma	Me	Je	Ve	Sa	Di	6h-13h	
3 ^e	Place Guichard	Ma					Di	6h-13h30	
	Place du Château		Me			Sa		6h-13h30	
	Place Henri (bio)		Me					7h-12h30	
	Quai Victor-Augagneur				Ve	Sa	Di	6h-13h30	
	Quai Victor-Augagneur			Je				14h-20h	
	Place Martyrs de la Résistance			Je				6h-13h30	
	Rue Gabillot		Me		Ve		Di	6h-13h	
4 ^e	Petite Place de la Croix-Rousse	Ma	Me	Je	Ve	Sa	Di	6h-13h	
	Place Camille-Flammarion		Me		Ve			6h-13h	
	Place du Commandant Arnaud			Je				6h-12h30	
5 ^e	Place Bénédicte -Teissier	Ma			Ve			6h-13h	
	Place A. Schweitzer		Me		Ve		Di	6h-13h30	
	Boulevard des Castors						Di	6h-13h	
	Rue César Geoffray		Me					6h-13h	
	Rue des Anges		Me			Sa		6h-13h	
	Place du Château		Me			Sa		6h-13h30	
	Place Edouard Commette (bio)			Je				7h-12h30	

Où	Adresse	Jours			Horaires	
6 ^e	Rue Bellecombe		Ve	Sa	Di	6h-13h30
	Tête d'Or, Place Elmaleh	Me		Sa		6h-13h30
	Montgolfier, Place Zoé Roche		Ve			6h-13h30
7 ^e	Avenue Jean Jaurès	Ma	Ve		Di	6h-12h30
	Place Jean Macé	Me		Sa		6h-13h30
	Place Saint-Louis	Ma	Ve		Di	6h-13h30
	Rue Fourcade		Je			14h-20h30
8 ^e	Place Ambroise courtois	ma	Je	Sa		6h-13h30
	Place 8 mai 1945	ma	je	Sa		6h-13h
	Place du Général André	Me	Ve		Di	6h-13h
	Rue de Narvik, place Latarjet			Sa		6h-13h30
	Bldv Ambroise-Paré/Laennec	Me			Di	6h-13h
	Place Belleville	Me			Di	6h-13h
9 ^e	Place Abbé Pierre	Ma				14h-20h
	Avenue Andréï Sakharov			Sa		6h-13h30
	Rue Roger Salengro	Me		Sa	Di	6h-13h
	Avenue de la Sauvegarde		Je		Di	6h-13h
	Ilot Loucheur			Ve		14h-20h
	Place Schönberg			Ve		6h-13h
	Place Valmy (Bio)	Ma				6h-13h
	Place Henri Barbusse				Di	6h-13h
	Avenue B. Buyer			Sa		6h-13h

Les fruits et légumes de saison le bon choix pour réduire les gaz à effet de serre et préserver le climat



- | | | | | | | |
|-----------|------------|-----------|--------------|--------|------------|--------|
| Abricot | Brocoli | Concombre | Figue | Melon | Petit Pois | Prune |
| Artichaut | Cardon | Courge | Fraise | Navet | Poire | Radis |
| Asperge | Carotte | Courgette | Framboise | Oignon | Poireau | Raisin |
| Aubergine | Cerise | Épinard | Haricot vert | Patate | Poivron | Tomate |
| Betterave | Chou-Fleur | Fenouil | Kiwi | Pêche | Pomme | |

Des espaces à partager

Manger, c'est aussi le plaisir de pouvoir cuisiner ensemble !

De nombreux espaces ouverts à toutes et tous existent à Lyon pour partager une cuisine le temps d'un repas, profiter d'un moment de convivialité et manger à prix réduit.

Les Escales Solidaires

Des tiers-lieux de quartier, chaleureux et conviviaux. On y vient pour faire des rencontres, discuter autour d'un café, partager un repas ou participer à un atelier.

Venez découvrir des ateliers gratuits et des repas à 2€ pour un lieu accessible à tous.

Infos et horaires d'ouverture sur habitat-humanisme.org/escales

Escale Solidaire du 2^e

25 rue Delandine (2^e)

M A Perrache

📞 09 82 81 35 90

Escale Solidaire du 3^e

252 rue Duguesclin (3^e)

M D Valmy

📞 04 81 09 16 93

Escale Solidaire du 6^e

78 rue Tronchet (6^e)

M A Masséna

📞 09 74 19 03 47

Escale Solidaire du 9^e

2 place Dumas de Loire (9^e)

M B Place Guichard

📞 09 82 81 49 72



Les Petites Cantines

Les Petites Cantines, c'est un réseau non lucratif de cantines de quartier, où les convives s'accueillent et se rencontrent au travers de repas durables, participatifs et à prix libre.

Repas partagé sur réservations avec contribution libre et adhésion à l'association pour les nouveaux à prix libre également.

Les Petites Cantines Perrache

74 rue de la Charité (2^e)

M A Perrache

📞 09 87 04 46 30

Les Petites Cantines Félix Faure

155 avenue Felix Faure (3^e)

T 4 Archives Départementales

📞 06 64 06 45 00

Les petites cantines Vieux Lyon

11 rue Saint Georges (5^e)

M D Vieux Lyon

📞 06 11 31 05 17

Les Petites Cantines Vaise

37 rue St Pierre de Vaise (9^e)

M D Valmy

📞 04 26 64 79 24

Infos et horaires d'ouverture sur lespetitescantines.org



Les repas du Secours Catholique

Atelier cuisinons ensemble

6 bis rue Hugues Guérin (8^e)

🕒 De 17h à 21h, un vendredi sur 3 (passez au préalable voir l'équipe pour vous renseigner sur les dates). Gratuit.

Repas solidaire

La Halte, Place de Paris (9^e)

🕒 1^{er} mercredi du mois

Possibilité de faire les courses au marché et préparer le repas ensemble dès 10h30 ou de venir juste pour le repas du midi. Repas gratuit et ouvert à tous.

La Soupe impopulaire de La Cloche

Vous connaissiez la soupe populaire? Avec la soupe impopulaire, la Cloche inverse les rôles ! Cuisinée entre voisin.e.s avec et sans domicile à base d'invendus, cette soupe est ensuite offerte aux habitant.e.s du quartier

L'association organise la Soupe impopulaire avec ses habitué.es, ses bénévoles et des partenaires.

Intéressé.e.s ?

lyon@lacroche.org

📞 07 67 85 78 32



La Cantina

Des cuisines partagées dédiées aux familles hébergées à l'hôtel ou chez un tiers. Un café ouvert à tous et toutes. Un espace géré par l'association Le Mas. Des ateliers-cuisine, des concerts sont également programmés sur le site.

172 B rue Anatole France (Villeurbanne)

M A Flachet

🕒 Ouvert du mardi au samedi

📞 04 87 64 65 84

archipel.lacantina@mas-asso.fr

Les Maisons de l'alimentation

Des espaces de proximité pour cuisiner, s'informer et bien manger dans un cadre convivial !

La Cuisine des Gones

Une cuisine ouverte aux personnes hébergées à l'hôtel (sur orientation)

Des ateliers pour toutes et tous.

Espace géré par le CCAS de Lyon

Retrouvez le programme mensuel sur *Facebook/ccasdelyon*

19 rue Etienne Dolet (3^e)

M B Place Guichard

Contact : lacuisinedesgones@mairie-lyon.fr

La Maison Engagée et Solidaire de l'Alimentation

Une épicerie de produits de qualité à des prix accessibles

Une cuisine collective partagée

Un café-restaurant solidaire

83 avenue Paul Santy (8^e)

T 6 Grange Rouge-Santy

 07 88 51 54 01

	Épicerie	Cafet	Restaurant
Lu.	14h-17h	14h-17h	
Ma.		8h15-11h30/ 14h-17h	
Me.		8h15-11h30/ 14h-18h	12h-14h
Je.	16h-20h	8h15-11h30 /14h-20h	12h-14h
Ve.	8h-11h30	8h-11h30	12h-14h



La recette pratique

Les lentilles, haricots secs et autres pois, les légumineuses sont une source de protéines à coût réduit.

Testez cette recette proposée par le Ministère de l'Agriculture.

Salade pois chiches aux légumes frais

Pour 6 personnes

Ingrédients

300g de pois chiches
1 courgette
2 poivrons rouges
3 tomates
2 bottes de persil plat
2 bottes de coriandre fraîche
1 citron vert
Sel / Poivre
3cl de vinaigre de vin rouge
8 cl d'huile d'olive

Temps de préparation

Préparation | 30 min



Préparation

- Éplucher les tomates et les poivrons, puis les couper en petits dés, ainsi que la courgette.
- Concasser la coriandre et le persil. Zester le citron vert et en presser le jus. Égoutter les pois chiches et les rincer.
- Dans un bol, mélanger les courgettes, les tomates, les poivrons, la coriandre, les pois chiches, le zeste et le jus du citron vert.
- Ajouter l'huile d'olive et le vinaigre de vin, rectifier l'assaisonnement en sel et en poivre du moulin. Servir bien frais.

Pour les seniors

Parce que le repas est aussi, un moment de convivialité et qu'on n'a pas toujours envie de cuisiner quand on est retraité !

Le bon plan

Des réductions de 10 à 50% du coût du repas sont possibles (dans le cadre d'un plafond journalier) pour les repas pris dans les restaurants seniors ou dans le cas du portage à domicile.

Les conditions : être âgé de + de 62 ans, variation de l'aide selon les ressources du demandeur.

Dossiers à déposer dans les Maisons de la Métropole de Lyon

Les restaurants seniors

Il y en a dans tous les arrondissements

Une cuisine faite à partir d'**ingrédients frais, locaux, en respectant les saisons** et confectionnés "comme à la maison".

Tarif 9,4 €

réserveation 48h à l'avance

espace climatisé

Vous pouvez rester pour profiter des animations ouvertes à tous les seniors !

Restaurant seniors Clos Jouve

10-12 rue Dominique Perfetti (1^{er})

 Clos Jouve

 04 72 98 38 55

Restaurant seniors Danton

8 place Danton (3^e)

 Part-Dieu

 04 78 60 60 41

Restaurant seniors Louis Pradel

146 boulevard de la Croix Rousse (1^{er})

 Croix-Rousse

 04 78 29 06 71

Restaurant seniors Hénon

64 boulevard des Canuts (4^e)

 Hénon

 04 72 00 27 23

Restaurant seniors Charcot

34 rue du Commandant Charcot (5^e)

C 20 Ste Irénée

 04 78 25 84 22

Restaurant Jean Jaurès

286 avenue Jean Jaurès (7^e)

M B Debourg

 04 72 70 77 90

Restaurant seniors Renée Jolivot

1 rue Jean Sarrazin (8^e)

T 2 Bachut

 04 78 76 34 34

Restaurant seniors Jean Zay

5 rue Jean Zay, Lyon (9^e)

M D Gorge de Loup

 04 78 83 74 16

Le Colombier

Un restaurant pour seniors depuis 1969 !

Réservation la veille

13 rue Marc Bloch (7^e)

M B Place Guichard

 04 78 72 51 79

Tarif : 10 € le menu

 Service du lundi au samedi
dès 12 h

Restaurant seniors Thiers

171 avenue Thiers (6^e)

T 4 Thiers– Lafayette

 04 78 24 10 18

Restaurant seniors Chalumeaux

4-6 rue Saint Vincent de Paul (8^e)

C 12 Grand trou

 04 78 69 16 01

Restaurant seniors La Sauvegarde

507 avenue de la Sauvegarde (9^e)

C 14 Duchère

 04 78 35 83 96

Chez Daddy Perrache

Un café-restaurant convivial et chaleureux pensé pour favoriser la rencontre entre les générations.

Réservation la veille

66 cours Suchet (2^e)

M A Perrache

 09 73 88 44 28

Tarif : plat du jour 9,50€

Entrée, plat, dessert 12,50€

 Service du lundi au vendredi
dès 11h30

Le portage de repas à domicile

Renseignez-vous auprès de votre Caisse de retraite pour une possible prise en charge partielle de vos frais.

Ci-dessous des prestataires qui interviennent sur Lyon.

Accompagn' age

230 rue Vendome (3^e)

 09 53 65 00 12

At'Home Complicéo

17 quai Joseph Gillet (4^e)

 04 78 00 71 82

UGFRL

77 cours du Dr Long (3^e)

 04 78 42 32 42

La compagnie de Louis

111 avenue Marechal de Saxe(3^e)

 04 72 36 39 14

2 rue de St Cyr (9^e)

 04 72 23 55 55

Les menus services secteur sud

18 rue bataille (8^e)

 09 83 74 00 88

Les menus services Lyon ouest

27 rue Sainte-Barbe

Sainte Foy-lès-Lyon

 04 37 57 90 03

Atout Délice

21 rue de la Libération

Fontaines-sur-Saône

 09 72 30 32 30

Lyon repas services - Louvea

69 rue Bellecombe (6^e)

 04 78 60 77 64

Polydom aide

62 cours Albert thomas (8^e)

 04 78 76 40 84

59 rue Denfert Rochereau (4^e)

 04 78 23 60 78

44 avenue Condorcet (Villeurbanne)

 04 72 36 39 14

Les menus services Lyon Nord et Est

52 rue Emile Decors (Villeurbanne)

 04 69 84 97 98

Alfred

1 bis de la montée de Verdun

Tassin-la-Demi-lune

 04 37 20 12 91

Pour les étudiants

*Pour retrouver la liste des épiceries étudiantes, des Amap, des cafétérias qui proposent des repas à 2€, mais aussi des distributions gratuites... Allez faire un tour sur **l'annuaire alimentation et précarité étudiante** :*

lyoncampus.com/vivre/se-nourrir

Distribution gratuite

1CabasPour1Etudiant

Une plateforme solidaire qui connecte un étudiant et une famille dans la même ville pour tisser un lien et aider l'étudiant à surmonter ses difficultés.

Formulaire d'inscription en ligne pour l'étudiant et le futur parrain :

1cabaspour1etudiant.fr/

EPIFREE Saint-André

« Epicerie gratuite » de produits alimentaires et d'hygiène pour les jeunes (16-30 ans) en situation de précarité.

Sur inscription obligatoire en ligne : Facebook/epifreestandre

Eglise Saint-André
19 rue de Marseille (7^e)

 Guillotière
 Saint-André

 Lundi 17h30-19h

Les épiceries solidaires universitaires

Agoré

Produits à -90% des prix du marché

Accès : sur inscription obligatoire

Lyon 1

Université Gaston Berger

T 4 La Doua - Gaston Berger

Bâtiment Déambulatoire

12-14 rue Raphaël Dubois Villeurbanne

 Lundi– jeudi 11h-17h

Lyon 2

Université Lumière - Bâtiment Ur5

T 2 Europe - Université

Av. Pierre Mendes France - Bron

 Mardi-vendredi 11h-17h

Episcia

Sur inscription obligatoire et sous condition de ressources

Envoyez un mail à l'adresse : epiceriel3dd@gmail.com

Manufacture des Tabacs

M D Sans souci

16 Rue Professeur Rollet (8^e)

Cour Nord

 Horaires sur Facebook
et Instagram Lyon3DD

VRAC Universités

Des groupements d'achat sur les campus étudiants proposant des produits de qualité (biologiques, locaux et écologiques) à prix raisonnable. Une fois par mois et sur commande des produits de consommation courante (huile d'olive, pâtes, farine...).

4 campus :

- La Doua (Villeurbanne) avec l'Agoraé
 - Gratte-Ciel (Villeurbanne) avec l'équipe de Green TC
 - Porte des Alpes (Bron) avec la Maison des étudiants de Lyon 2
 - Berges du Rhône (Lyon) avec la Maison des étudiants de la Métropole
- + d'infos : Facebook/ Instagram vracuniv.lyon

Distrib des gros colis

Distribution hebdomadaire de paniers (légumes, pains, fromages) à des prix avantageux.

L'inscription aux distributions se fait par abonnement, sur inscription chaque début de semestre pour toute la période, avec un mois d'essai possible.

25 rue Jaboulay (7^e)

T 1 Quai Claude Bernard

+ d'infos : Facebook.com/ladistrib



Des actions pour tou.te.s

(Re)découvrez des associations actives dans la lutte contre le gaspillage alimentaire et avec le souci du manger-mieux. Elles proposent de nombreux événements. Renseignez vous sur leur site.

BelleBouffe

Une asso militante, des approches innovantes, conviviales et inclusives pour transiter vers un système alimentaire local plus juste, écologique et solidaire. **bellebouffe.com**

Les Eco-Charlie

Association à but non lucratif créée en 2016 à Paris dans le but de lutter contre le gaspillage alimentaire et plus largement promouvoir l'éco-citoyenneté et le bien vivre ensemble. **lesecocharlie.org**

La Légumerie

Association de Jardiniers-Cuisiniers qui cultive le plaisir de faire et vivre ensemble sur la Métropole lyonnaise... **lalegumerie.org**

Récup et Gamelles

Association lyonnaise, créée en 2014, elle s'inscrit dans une démarche d'économie circulaire, sociale et solidaire et a pour vocation la sensibilisation par l'Action du grand public et des acteurs de l'alimentation à la lutte contre le gaspillage alimentaire et à la promotion du zéro déchet. **recupetgamelles.fr**

Et aussi :

Les centres sociaux

Le centre social est « la maison des habitants d'un territoire ». Porté par et pour ses habitants, il entend permettre l'épanouissement de chacun et favoriser la mobilisation citoyenne.

De nombreux ateliers cuisine, des défis et des actions anti-gaspi sont menés dans ces structures.

Retrouvez leurs coordonnées sur **fede69.centres-sociaux.fr**

Les + anti-gaspi

Frigo solidaire

Un frigo solidaire qui permet d'allier anti-gaspillage et solidarité en y déposant de la nourriture et en permettant aux personnes en difficulté de s'y servir.

40 rue Marietton - Lyon (9^e)

Au sein du restaurant *Le Moulin* de 11h à 20h, du lundi au vendredi.

Le coin des applis

Des tonnes de produits sont gaspillés tous les jours, des millions de Français n'ont pas assez d'argent pour faire de grosses courses, d'autres souhaitent s'engager en optant pour des courses plus responsables. On estime qu'un tiers de la nourriture produite dans le monde est gaspillée !

Vous voulez mener des actions anti-gaspi concrètes ? Chercher un bon plan qui vous permettra de faire des économies d'argent sur vos courses ? Participer à la réduction du gaspillage ?

Too good to go et Phénix *Pour tous* Permet de consommer de bons produits à petits prix dans des commerces à proximité de chez-vous. Réservez les produits disponibles chez les partenaires et allez les chercher à l'heure convenue.

Hop Hop Food *Pour les étudiants en difficulté.* Possibilité de récupérer un repas gratuit par semaine auprès de partenaires lyonnais

Geev *Pour tous* Dons d'objets et de nourriture.



COMMENT STOCKER



DANS UN ENDROIT FRAIS, SEC ET SOMBRE

Les pommes de terre et autres tubercules, l'ail et l'oignon et les cucurbitacées comme le potiron, se conservent de façon optimale dans un endroit sec, sombre et frais. La lumière donne une couleur verdâtre et un goût amer aux pommes de terre et la chaleur les fait germer.

SÉPARER LES FRUITS ET LES LÉGUMES

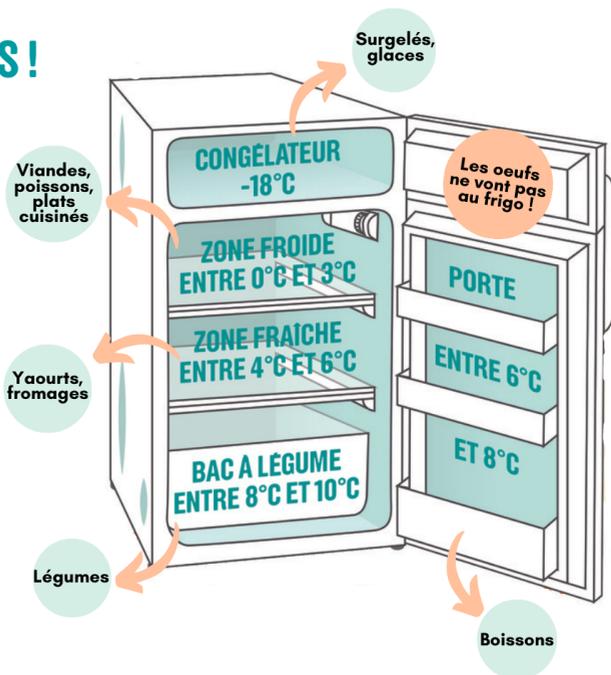
Les fruits ne doivent pas être disposés à côté des légumes. Certains d'entre eux comme la poire ou la pomme dégagent de l'éthylène, une substance qui les fait mûrir plus rapidement. Elle leur donne également un goût d'amertume.

COUPER LES FANES !

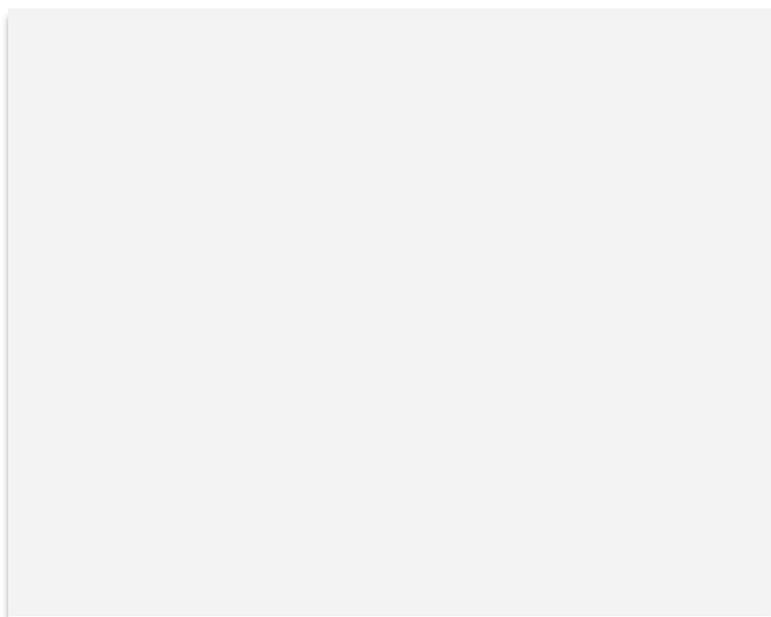
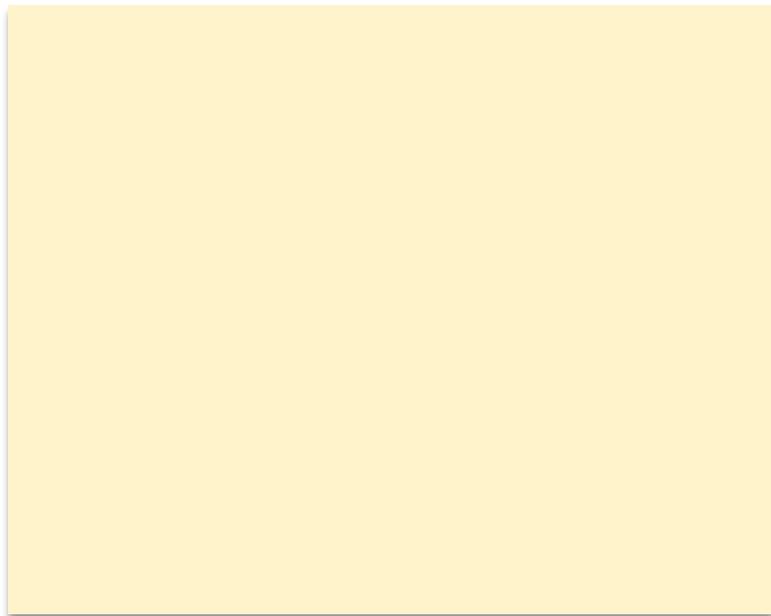
Pour les légumes racines comme les betteraves, les radis ou les carottes, on suggère de couper les feuilles avant de les stocker au frigo pour les conserver plus longtemps. Conserver les fanes à part dans un bocal avec un fond d'eau ou dans une boîte.

ET AU FRIGO

Prenez conscience des zones les plus froides pour préserver le plus longtemps vos aliments les plus sensibles.



Mes notes et mes recettes



Ce guide est non-exhaustif

Un grand merci à l'ensemble des partenaires pour leur contribution et leur relecture.

© pictos et images : freepik.com / Flaticon.com

© encarts (p.10, 14, 19, 24, 33) / Les structures mentionnées : Banque Alimentaire du Rhône, Panier des Gones, alec, Ministère de l'Agriculture, Récup et Gamelles.

Guide édité avec le soutien financier de



**PRÉFET
DU RHÔNE**

*Liberté
Égalité
Fraternité*

