



# Manger Citoyen



## Tablee Citoyenne

Dîner du 10 septembre 2023

Le Patio Opéra, 5 rue Meyerbeer 75009 Paris



Valérie Saas-Lovichi, propriétaire du Patio Opéra, co-fondatrice de Manger Citoyen et membre du Collège Culinaire de France depuis 2014, nous accueille et nous offre la privatisation de l'ensemble de son restaurant pour cette soirée de lancement national des Tablées Citoyennes. Nous la remercions pour son engagement et sa détermination en acteur de référence du combat que nous menons.

**La réalisation de ce dîner est le fruit d'une étroite coopération entre 4 chef(fe)s et 8 producteurs, tous Artisans Militants de la Qualité, du Collège Culinaire de France... [www.collegeculinairedefrance.fr](http://www.collegeculinairedefrance.fr)**

Votre Tablee sera pilotée par le chef de Tablee : \_\_\_\_\_

Enjeu traité par votre Tablee : \_\_\_\_\_

Ce thème a été choisi parmi les 7 thèmes suivants que détermine notre assiette  
santé · social · économie · écologie · éducation · culture · rayonnement international



## Philosophie et démarche des Tablées Citoyennes



**L'association Manger Citoyen et le Collège Culinaire de France ont uni leurs forces pour lancer les Tablées Citoyennes sur l'ensemble du territoire national.**

Les convives expérimentent un nouvel espace de démocratie participative à partir de ce que manger veut dire pour :

### Prendre conscience de ce que l'on mange

- Réapprendre à manger comme on apprend à lire
- Présentation du menu élaboré par les chefs du Collège Culinaire de France et les producteurs des produits cuisinés

### Participer en citoyens actifs aux enjeux de notre avenir alimentaire

- Chaque tablee choisit d'apporter des idées sur l'un des 7 enjeux que notre assiette détermine : santé, social, économie, écologie, éducation, culture, rayonnement international
- Un décryptage préalable de l'état des lieux de l'enjeu choisi est présenté par chaque chef de Tablee pour lancer les idées et actions citoyennes à proposer.



**Une grande Journée Nationale des Tablées Citoyennes sera organisée en 2024 où seront présentées les contributions les plus significatives des Tablées Citoyennes réalisées dans l'année sur l'ensemble du territoire national.**



## Menu de la Tablee Citoyenne du 10 septembre 2023

### Amuse-bouches

Rillettes de carcasse, moutarde et herbes fraîches  
Panisse, condiment citron  
Shooter d'eau de tomates et sa tuile

### Entrée

Muge de mer de Méditerranée  
Betteraves acidulées, pickles de saison

### Primi piatti

Spaghetti maison en trois tomates confites, fumées au bois de hêtre,  
huile d'olive coratina des Pouilles & basilic de Provence

### Secondi piatti

Poulet « cou nu » jaune, caviar d'aubergine brûlée, courgette farcie, jus basilic pourpre

### Dessert

Fraisier avec son coulis de fraise

### Boissons

S'il vous plaît, Domaine Eric Chevalier  
Instant Tannay « Melon », Domaine Garnier  
Bourg « Usufruit », Clos du Notaire

## Les acteurs du menu

La conception et la réalisation de ce menu sont le fruit d'une étroite coopération  
entre 4 chefs et 8 producteurs du Collège Culinaire de France - [www.collegeculinairedefrance.fr](http://www.collegeculinairedefrance.fr)

### Les chef(fe)s    Les producteurs

Andréa Assogna (Patio Opéra)	Adriano Farano - Boulangerie - Pane Vivo
Damien Després (Maison Després)	Aude Legrand - Maître Caviste - Le Chemin des Vignes
Claire Heitzler (Pâtissière)	Bruno Cayron & Isé Crébély-Maraîchers - Le Cayre de Valjancelle
Frédérique Triquet (Saisons)	Christophe Latour - Epicerie fine - Epicerie fine Latour
	Eric Roy - Maraîcher - Le Jardin des Roys
	Mathieu Chapel - Artisan Pêcheur - Côté Fish
	Pierre-Nicolas Grisel - Volailles - La Ferme de L'Orée de Milly
	Sébastien Argentin - Maraîcher - Maison Argentin



## Manifeste Citoyen pour la transparence dans l'assiette au restaurant

**Savez-vous vraiment ce que vous mangez au restaurant ?**

**L'enjeu pour chaque citoyen est de**

1. Vouloir qu'un plat ne soit pas seulement bon à manger mais aussi « bon à penser ».
2. Devenir un acteur à part entière de ce que l'on mange pour «savoir qui l'on est ».
3. Refuser la servitude volontaire de l'alimentation industrielle « prête à manger ».
4. Comprendre qu'un prix juste permet d'échapper à la supercherie coûteuse d'un prix bradé.
5. Comprendre que la qualité dépasse la seule performance culinaire.
6. Comprendre d'où viennent les produits que l'on cuisine et que l'on ingère.
7. Comprendre comment ils ont été cultivés, élevés, transformés, distribués.
8. S'intéresser à la qualité de la relation qui lie les métiers de la terre et de la mer jusqu'à l'assiette.
9. Identifier les vrais restaurateurs et producteurs Artisans Militants de la Qualité.
10. Transmettre cette nouvelle vision et ce nouveau commun à tous les citoyens.

C'est le seul chemin pour s'assurer une qualité durable,  
bonne pour la santé, bonne pour faire société, bonne pour la planète.

C'est à la portée de tous, c'est au bénéfice de chacun.

**Aujourd'hui, le pouvoir du citoyen est d'abord dans l'assiette !**

### **A propos du Collège Culinaire de France (3000 membres)**

Fondé en 2011, le Collège Culinaire de France, avec son appellation de Qualité, est la seule communauté militante qui mobilise plus de 2000 restaurants et 1000 producteurs artisans sur tout le territoire. Il incarne une nouvelle culture des métiers de l'artisanat culinaire, en alternative à l'industrialisation et à la standardisation de la production, de la restauration et de l'alimentation. [www.collegeculinairedefrance.fr](http://www.collegeculinairedefrance.fr)



### **A propos de Manger Citoyen (2500 membres)**

Créé en 2017 à la sortie du livre « Manger est un acte citoyen » d'Alain Ducasse et Christian Regouby (Ed Les Liens Qui Libèrent). Le projet est de donner le pouvoir à chaque citoyen d'agir, tous les jours, pour créer du lien social, améliorer sa santé et la santé de la planète. Développer une force citoyenne à partir de ce que l'on mange pour faire émerger un nouvel écosystème alimentaire fondé sur l'artisanat et la diversité. [www.manger-citoyen.org](http://www.manger-citoyen.org)





Noms et coordonnées du participant : \_\_\_\_\_

Nom et coordonnées du chef de Tablee : \_\_\_\_\_

## Mes notes

**Enjeu choisi :**

**Décryptage tridimensionnel de l'état de lieux de l'enjeu choisi**

impact individuel

impact sociétal

impact planétaire

**Deux questions en propositions et actions citoyennes**

Quelles idées citoyennes proposer ?

Quelles pratiques citoyennes collectives engager ?