À PARTIR DU 4 JANVIER 2016
DU LUNDI AU VENDREDI À 13.00

LA QUOTIDIENNE LA SUITE

5

LA QUOTIDIENNE LA SUITE

A partir du 4 janvier, à 13 heures, France 5 propose, dans le prolongement de *La Quotidienne,* un nouveau rendez-vous présenté par Farida. L'animatrice, entourée d'invités et d'un commis, s'intéresse aux initiatives et aux bons plans pour lutter contre le gaspillage alimentaire.

Tous les jours, à l'heure du déjeuner, *La Quotidienne la suite* s'engage pour lutter efficacement contre le gaspillage et favoriser le développement durable dans le domaine de l'alimentation. Dans la continuité et le décor de *La Quotidienne*, ce nouveau magazine présenté par Farida a pour ambition de mettre en valeur toutes les démarches anti-gaspillage, individuelles ou collectives, la consommation écoresponsable, ainsi que le travail des filières de production alimentaire, tant au niveau local que national.
Chaque semaine, une thématique, et chaque jour, un produit. Deux reportages permettent de découvrir, d'une part, ceux qui œuvrent pour une alimentation citoyenne et préservent un savoir-faire à la française ; d'autre part, un produit, son origine, sa saisonnalité, sa traçabilité et la meilleure façon de le transformer. Sur le plateau, Farida reçoit trois invités, qu'ils soient producteurs, blogueurs, cuisiniers, diététiciens ou auteurs de livres : le premier en lien avec la thématique, les deux autres avec le produit du jour. Du lundi au jeudi, elle est accompagnée d'un jeune commis issu d'une école hôtelière, qui relève des défis autour d'une recette thématique anti-gaspi : une manière de valoriser l'apprentissage et la formation. Le vendredi, un téléspectateur vient à son tour sur le plateau cuisiner sa recette et donner ses astuces anti-gâchis. Sur le Web, les téléspectateurs peuvent retrouver l'ensemble des idées, les recettes et des vidéos sur la plate-forme numérique *La Quotidienne la suite*.

Découvrez les coulisses de l'émission en vidéo

DISPOSITIF NUMÉRIQUE

Sur le site france5.fr/laquotidiennelasuite (à partir du 2 janvier)
– Des fiches pratiques pour chaque produit du jour.
– Des fiches recettes pour les plats anti-gaspi des commis.
– Des tutoriels vidéo (45") tournés exclusivement pour le Web afin d'apprendre à mieux utiliser les produits de notre alimentation.
– Tous les extraits de l'émission découpés et disponibles sur le player de France Télévisions, les comptes YouTube et Dailymotion.

Sur la page Facebook : coulisses, extraits vidéo des tournages, astuces anti-gaspi, photos de tournages en région.
Compte Instagram : @LaQuotidienneLaSuite
Sur Twitter : @laquotidiennef5 #LaSuite

ENTRETIEN AVEC FARIDA

Que signifie pour vous « s'alimenter autrement » ?
Farida : C'est être un peu plus à l'écoute de son corps : ne pas manger trop gras le soir, essayer de consommer des fruits ou légumes bio même s'ils ne sont pas très beaux, se recentrer sur le goût des produits, en les noyant moins dans les sauces mais en privilégiant par exemple un filet de miel ou d'huile. Et beaucoup recycler, c'est-à-dire utiliser ce que l'on a chez soi.

Que faites-vous au quotidien pour lutter contre le gaspillage alimentaire ?
F. : Avec les enfants, j'ai toujours beaucoup de restes. Donc je mets tout dans des petites boîtes, hermétiques et identifiées, que je congèle. Les jours suivants, je les utilise en les cuisinant avec un autre ingrédient.

Quels sont les « basiques » indispensables, pour vous ? Notamment pour accommoder les restes ?
F. : Dans mon réfrigérateur, j'ai toujours des feuilles de brick – car on peut tout mettre dedans : du thon, des légumes… Et aussi du jambon cru, du parmesan, des œufs ; des petits pois et des épinards – au congélateur –, que l'on peut ajouter à une omelette par exemple ; une pâte feuilletée pour faire des tartes salées, sucrées ou des biscuits apéro ; de la crème entière liquide qui permet de préparer des sauces légères…

Comment pensez-vous vos courses alimentaires ?
F. : J'ai une check-list infaillible et vais dans trois endroits différents : le supermarché, le primeur et le magasin de surgelés. Chez le primeur, j'achète des fruits et légumes frais, que je complète par des légumes surgelés. Ce qui me permet de les utiliser pour toutes sortes de recettes. Le week-end, il m'arrive de cuisiner pour la semaine des plats que je congèle : des lasagnes, des soupes, des sauces aussi…

Etes-vous soucieuse des producteurs ?
F. : La provenance des produits est très importante pour moi : je privilégie les régions françaises. J'aime aller au marché et acheter à des producteurs locaux. Sur mon balcon, j'ai toujours de la ciboulette, de la coriandre, du persil et de l'oignon nouveau. Je les hache et je les congèle. Aujourd'hui, on a les moyens de s'informer sur ce que l'on mange, alors on doit en avoir conscience. N'oublions pas que l'on est ce que l'on mange.

Combien de recettes avez-vous en stock chez vous ?
F. : J'ai deux modes de fonctionnement. Sur mon ordinateur, j'ai constitué plusieurs dossiers : entrées, plats, viandes, poissons, accompagnements et desserts. Par ailleurs, j'utilise de simples cahiers où, lorsque je vais au restaurant par exemple, je note les associations qui me semblent intéressantes et savoureuses.

Que souhaitez-vous transmettre aux téléspectateurs avec cette émission ?
F. : C'est la seule émission du PAF sur l'anti-gaspillage. J'ai envie d'insister sur cette prise de conscience : il faut réapprendre à manger autrement, faire attention à notre consommation… En réalité, on n'invente rien : nos arrière-grands-parents pratiquaient l'anti-gaspillage ! Ils utilisaient les fanes des légumes pour faire des veloutés, transformaient les épluchures et ne jetaient rien. Il s'agit de revenir à des valeurs écoresponsables et de devenir « consomm'acteur ».

RUBRIQUES ET SOMMAIRE

La thématique de la première semaine : « On ne jette plus ! »
Lundi 4 janvier : **Tout se cuisine !**
Mardi 5 : **Fini les invendus !**
Mercredi 6 : **On achète moche !**
Jeudi 7 : **On planifie !**
Vendredi 8 : **On ne jette plus sur le plus grand marché du monde !**

Le produit du jour
Lundi 4 : **Les pommes**
Mardi 5 : **Le jambon cru**
Mercredi 6 : **La coquille Saint-Jacques**
Jeudi 7 : **Les légumes anciens**
Vendredi 8 : **L'huile d'olive**

Le défi du commis
Lundi : **Les restes du week-end**
Mardi : **Les ingrédients du placard**
Mercredi : **L'ingrédient insolite**
Jeudi : **Rien ne se jette**

Le défi du téléspectateur
Vendredi : **Ma recette anti-gâchis**

La Quotidienne la suite
Magazine

Présentation
Farida

Format
26 min

Rédactrice en chef
Servane Adron

Réalisation
Didier Fraisse

Une coproduction
France Télévisions et Jara & Co / Christophe Koszarek

Diffusion
A partir du 4 janvier 2016
du lundi au vendredi à 13.00

www.france5.fr/laquotidiennelasuite
Facebook
Instagram
@laquotidiennef5
#LaSuite

Directrice exécutive de France 5 par intérim
Caroline Got

Directeur de l'unité magazines de France 5
Thierry Chiabrero

Adjointe du directeur de l'unité magazines, en charge de la société et du décryptage
Fabienne Barollier

Conseillère de programmes
Anne Rousselet

Directrice de la communication externe de France 5, des actions éducatives et des développements numériques de France Télévisions
Laurence Cadenat
01 56 22 92 33 / 06 76 93 07 42
laurence.cadenat@francetv.fr

Responsable du service de presse de France 5 et des actions éducatives
Frédérique Lemaire-Benmayor
01 56 22 92 51 / 06 32 69 63 12
frederique.lemaire@francetv.fr

Communication France 5
Sally Cissé
01 56 22 91 03
06 07 46 78 75
sally.cisse@francetv.fr

Edité par la direction de la communication de France Télévisions – Décembre 2015

Présidente-directrice générale de France Télévisions et directrice de la publication : **Delphine Ernotte Cunci** | Directrice de la communication de France Télévisions: **Nilou Soyeux** | Directrice de la communication externe de France 5, des actions éducatives et des développements numériques de France Télévisions : **Laurence Cadenat** | Directeur délégué au Studio : **Eric Martinet** | Responsable du service rédaction : **Béatrice Dupas-Cantet** | Responsable du service photo : **Violaine Petite** | Responsable du service PAO : **Nathalie Autexier** | Responsable éditoriale : **Stéphanie Thonnet** | Rédaction : **Anne-Laure Fournier** | Secrétariat de rédaction : **Bénédicte Mielcarek** | Directeur artistique : **Philippe Baussant** | Graphisme : **Valérie Meylan** | Iconographes : **Catherien Hertel**, **Aline Songa** | Copyright : couverture p.3 **Nathalie Guyon / FTV,** p.2 **Sarah Segala**