



# LE MONDE MAGIQUE DES ALIMENTS



## Octobre 2016 : Le commerce équitable



### Poulet à l'ananas et au lait de coco



#### Ingrédients pour 4 personnes:

- 3 blancs de poulet coupés en dés
- 1 ananas frais fairtrade et 20cl de jus d'ananas
- 1 petite boîte de lait de coco fairtrade
- 1 oignon émincé
- Coriandre, curry, sel, poivre
- Huile d'olive



#### Préparation:

- Faire revenir l'oignon et le poulet dans un wok jusqu'à ce que le poulet brunisse.
- Ajouter 4 tranches d'ananas coupées en cubes et laisser caraméliser.
- Ajouter le jus d'ananas progressivement pour que la sauce prenne.
- Ajouter le lait de coco, le curry, la coriandre, le sel et le poivre selon votre goût.
- Servir avec du riz fairtrade! Bon appétit!

### Le sais-tu?

Le commerce équitable est un partenariat entre un producteur et un acheteur. C'est une façon de vendre et d'acheter des marchandises qui est plus respectueuse et plus juste.

En tant que consommateurs « du Nord », tu soutiens les producteurs « du Sud » quand tu achètes des produits équitables. En effet tu permets alors de créer des emplois respectant les droits des travailleurs, de garantir un salaire juste aux producteurs, de préserver l'environnement, d'envoyer les enfants à l'école, de permettre aux producteurs de se faire soigner si ils sont malades,...

Cela fait quelques années que Max Havelaar Belgique organise le concours « Ma classe en fait un Max ». Ces deux dernières années plusieurs des écoles servies par TCO Service y ont participé et ont gagné! C'est pourquoi cette année encore, nous vous proposons d'y participer et de récolter toutes les étiquettes « commerce équitable » que vous trouverez au repas chaud! [www.fairtradebelgium.be](http://www.fairtradebelgium.be)



### LEXIQUE

**Fair-trade:** c'est la traduction anglaise de commerce équitable

**Équitable :** qui est juste

**Partenariat:** C'est une relation entre deux personnes qui acceptent de travailler ensemble pour atteindre un objectif commun.

### UN GESTE POUR LA PLANETE



TCO Service veut aussi contribuer à la démarche du commerce équitable en intégrant des produits labellisés fair-trade dans les menus. [www.tcoservice.com](http://www.tcoservice.com)

TCO Service travaille sur la provenance des bananes, de certains biscuits et de céréales. Etant donné le nombre d'enfants qui mangent nos repas par jour, cela fait un grand geste pour la planète.