

FARANDOLE DE SAVEURS

Recettes faciles à réaliser, conseils nutritifs et anti-gaspi

SOMMAIRE

• Introduction	3
• Cocktails	4
• Apéritifs	9
• Entrées	18
• Plats	24
• Desserts	30
• Goûters	36
• Petits Déjeuner	42
• Remèdes de grand-mère	48
• Fruits et légumes de saison	54
• Conseils nutrition	59
• Anti gaspi	62
• Producteurs locaux	65
• Conclusion	68





Introduction

Bienvenue dans notre monde culinaire rempli de saveurs et de délices !

Nous sommes ravis de vous partager notre livre de recettes, fruit d'une collaboration passionnée entre nous, stagiaires de la formation #Avenir, de l'Espace Mailiso.

Que vous soyez amateur de cuisine, expérimenté ou curieux, vous trouverez ici une multitude d'idées pour aiguïser vos papilles.

Des recettes traditionnelles, revisitées mais aussi plein de conseils.

Laissez vous guider par notre voyage gastronomique !

Groupe #AVENIR 8



Cocktails





Virgin mojito revisité

 4 personnes  10 minutes

INGREDIENTS

80 ml de sirop de sucre de canne
2 citron vert
20 feuilles de menthe fraîche
20 feuilles de basilic frais
Eau gazeuse
Quelques framboises, fraises et mûres par personnes
Glace pilée ou glaçons

NOTE

Voici la revisite du Mojito classique en y ajoutant ma touche personnelle. Cependant, les amateurs de la version classique pourront également le réaliser en ôtant les fruits rouges.

PRÉPARATION

1. Dans un verre, écraser la menthe, le basilic, le citron vert coupé au préalable en quartiers et quelques fruits rouges.
2. Ajouter la glace ou les glaçons puis le sirop de sucre de canne et l'eau gazeuse.
3. Ajouter les quelques fruits qu'il vous reste.





Le Signature



4 personnes



5 minutes

INGREDIENTS

400 ml de jus de pomme frais
400 ml de jus de poire frais
8 cc. d'orgeat
Un trait de jus de citron jaune

PRÉPARATION

1. Dans un grand verre, mélanger le jus de poire et le jus de pomme.
2. Ajouter l'orgeat ensuite le jus de citron.

NOTE

L'avantage de cette création est que vous pouvez expérimenter en associant différents jus de fruits, mais veillez à bien les mélanger pour obtenir un cocktail harmonieux.





Paradise



4 personnes



15 minutes

INGREDIENTS

- 1 orange
- 160 ml jus d'orange
- 160 ml jus d'ananas
- 40 ml de coulis de framboise

PRÉPARATION

1. Mélanger le coulis de framboise, avec le jus d'ananas et le jus d'orange.
2. Découper en rondelles l'orange, puis déposer les dans un verre pour la décoration.

NOTE

Plongez dans un paradis "exotique" avec chaque gorgée du Cocktail Paradise. L'alliance ensoleillée de l'orange juteuse et du doux nectar d'ananas vous transportera instantanément sur une plage de sable blanc, tandis que le coulis de framboise apportera une touche de fraîcheur fruitée. Que ce cocktail vous transporte vers des horizons et vous fasse découvrir un véritable paradis à chaque gorgée.





Sangria



4 personnes



10 minutes

INGREDIENTS

- 120 ml jus d'orange
- 240 ml jus de canneberge
- 240 ml jus de raisin rouge
- 400 ml eau pétillante ou limonade fraîche
- 1 orange coupée en rondelles
- 1 pomme verte coupée en cube
- 1 citron coupé en rondelles
- 1 bâtonnet de cannelle



PRÉPARATION

1. Dans un pichet, disposer les rondelles d'oranges, de citrons (on peut ajouter du citron vert, c'est au goût) et le bâtonnet de cannelle.
2. Verser le jus de canneberge, le jus de raisin et le jus d'orange. Mélanger bien le tout.
3. Réfrigérer jusqu'au moment de servir. Plus le cocktail reposera longtemps meilleur sera le goût de la boisson.
4. Retirer les fruits du pichet et le bâtonnet de cannelle.
5. Avant de servir, verser l'eau pétillante ou le soda et compléter avec le mélange de Sangria. Remuer et ajouter les fruits réservés ainsi que quelques canneberges supplémentaires.

Apéritifs





Pois chiches Crunchy



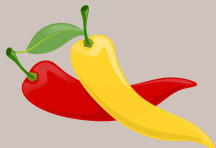
6 personnes



10 minutes

INGREDIENTS

- 400 g pois chiche en conserve
- ½ cc. de sel
- ½ cc. de poivre
- ½ cc. de paprika doux fumé
- ½ cc. de cumin
- ½ cc. de piment doux
- 2 cs. d'huile d'olive



NOTE

Le choix et la quantité des épices sera à doser selon vos goûts. A utiliser pour agrémenter une belle salade composée ou pour l'apéritif sur la même table que les chips et les cacahuètes.

PRÉPARATION

1. Egoutter les pois chiches, les rincer à l'eau froide. Sécher les pois chiches sur un torchon propre ou à l'aide d'essuie-tout.
2. Dans un bol, mélanger les pois chiches, les épices et l'huile d'olive.
3. Préchauffer le four à 210°C.
4. Sur la plaque du four recouverte de papier cuisson disposer les pois chiches.
5. Enfourner 15/20 minutes à 210°C. Les pois chiches doivent être croustillants.

HISTORIQUE

Les deux principaux centres d'origine du pois chiche sont l'Asie du Sud-ouest et la région méditerranéenne, alors que l'Éthiopie est un centre d'origine secondaire. De nos jours, le pois chiche est la troisième culture de légumineuse à grains la plus importante au monde après le haricot sec et le pois.



Pops de chou-fleur au curry



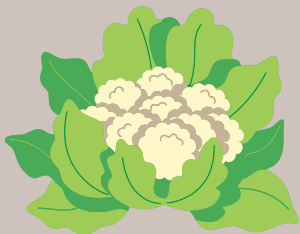
4 personnes



15 minutes

INGREDIENTS

- ½ chou-fleur
- 1 œuf
- 2 cs. d'huile d'olive
- 1 cs. de chapelure
- 1 cs. de curry en poudre
- 1 pincée de sel
- 1 pincée de poivre



NOTE

Peut-être utilisé pour agrémenter une belle salade composée.

PRÉPARATION

1. Tailler le chou-fleur en petites fleurettes.
2. Les rincer et les essuyer à l'aide d'un torchon propre.
3. Préchauffer le four à 200°C.
4. Dans un bol mélanger le chou-fleur, les épices, la chapelure, l'œuf battu et l'huile.
5. Sur la plaque du four recouverte de papier cuisson, disposer les fleurettes.
6. Enfourner environ 25 minutes à 200°C.
7. Les fleurettes doivent être croustillantes à l'extérieur et fondante à l'intérieur.

HISTORIQUE

Originaire du Sud-Est de l'Europe, le chou-fleur n'a conquis les tables françaises qu'à l'époque de Louis XIV, grâce à de Jean-Baptiste de La Quintinie, le botaniste du roi et créateur du Potager du roi. Astuce de conservation : plus un chou-fleur est feuillu, plus il sera facile à conserver.



Maxi blinis épinards saumon



6 personnes



30 minutes

INGREDIENTS

6 maxi blinis (ou 15 en version mini):

80 g farine

1 sachet de levure chimique

1 œuf

1 yaourt grec (150 g)

1 pincée de sel

Garniture:

1 sachet d'épinards en branche

4 gousses d'ail dégermées

finement hachées

1 petit morceau de gingembre

râpé (taille d'une noisette)

1 pincée de sel

1 cs. huile neutre type tournesol

4 à 6 tranches de saumon fumé
ou truite fumée

NOTE

Les épinards peuvent être remplacés par de la roquette.

PRÉPARATION

1. Dans un bol, mélanger la farine, la levure, le sel puis ajouter l'œuf et le yaourt grec, mélanger à nouveau.
2. Laisser reposer 30 minutes au réfrigérateur.
3. Huilez légèrement une poêle anti adhésive et y verser l'équivalent de la moitié d'une louche de pâte. Lorsque les trous se forment les retourner. Effectuer cela jusqu'à épuisement de la pâte
4. Dans une poêle, verser un filet d'huile de tournesol avec l'ail et le gingembre râpé, le sel et ajouter les épinards.
5. Laisser réduire environ 10 minutes.
6. Disposer sur une petite assiette un maxi blinis, un peu d'épinard et une tranche de saumon.
7. Dégustez !

HISTORIQUE

D'origine russe, le blini est une petite crêpe épaisse confectionnée la plupart du temps avec une farine de blé et cuite à la poêle.



Caissettes feuilles de brick guacamole crevettes grillées



6 personnes



35 minutes

INGREDIENTS

6 feuilles de brick

Pour le guacamole:

2 avocats

2 cs. jus de citron

½ cc. paprika doux fumé

½ cc. de piment doux en poudre

½ échalote finement hachée

1 pincée de sel

Pour les crevettes grillées:

12 queues de crevettes décortiquées

½ oignon finement haché

2 gousses d'ail dégermées

1 morceau de gingembre (3cm)

1 poivron jaune

1 pincée de sel

½ cc. de paprika doux fumé

1 filet d'huile d'olive

1 filet de jus de citron

NOTE

On peut remplacer les crevettes par du saumon ou de la truite fumée et les épinard par du tzatziki.

PRÉPARATION

1. Découper chaque feuille en 4 carrés d'environ 9 cm.
2. Préchauffer le four à 180°C.
3. A l'aide d'un pinceau, huiler légèrement chaque feuille de brick.
4. Disposer dans un moule à muffins, 2 carrés de feuilles, par caissette, l'une sur l'autre .
5. Placer 10 minutes au four à 180°C. (Attention la cuisson peut-être rapide, garder un œil sur la cuisson.)
6. Dans un bol, écraser les avocats et y ajouter le jus de citron accompagné des épices et de l'échalote.
7. Dans une poêle, saisir dans l'huile chaude les crevettes, l'oignon, les gousses d'ail et le gingembre avec le paprika. Une fois une jolie coloration obtenue, ajouter le jus de citron et le poivron haché. Laisser réduire environ 10 minutes.
8. Dans chaque caissette bien dorée, y insérer le guacamole et une crevette avec quelques morceaux de poivron.
9. Répéter l'opération jusqu'à épuisement de la préparation. Déguster.



Bruschettas tomates ail basilic



6 personnes



30 minutes

INGREDIENTS

- 1½ baguette
- 3 tomates (différentes couleurs possibles)
- 3 gousses d'ail dégermées finement hachées
- Quelques feuilles de basilic
- 1 pincée origan
- 1 pincée de sel et de poivre
- huile d'olive



NOTE

Pour plus de gourmandise vous pouvez agrémenter ces tartines de jambon cru, de féta ou d'olives.

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 200°C.
2. Dans un plat allant au four, mettre les tomates coupées en morceau, un filet d'huile d'olive, l'origan, l'ail, le sel et le poivre.
3. Enfourner 10/15 minutes à 200°C.
4. Découper en tranches épaisses la baguette et arroser d'huile d'olive.
5. Mettre quelques minutes à 190°C, il faut que les deux faces soient bien dorées.
6. Disposer les tomates sur les tranches de pain avec le basilic ciselé et déguster.

HISTORIQUE

La bruschetta est née en Italie au XV^e siècle. Cependant, le plat remonte à la Rome antique, lorsque les oléiculteurs apportaient leurs olives à un pressoir local et dégustaient un échantillon de leur huile fraîchement pressée à l'aide d'une tranche de pain.



Tarte fine Tomates et Courgettes



4 personnes



40 minutes

INGREDIENTS

Pour la pâte brisée express :

250 g de farine

100 ml d'eau tiède

40 g d'huile d'olive

40 g d'huile de tournesol

1 cc. de levure chimique

1 cc. de sel

Pour l'appareil :

4 tomates (différentes couleurs pour un joli visuel)

2 courgettes

1 pincée de thym

1 pincée de sel

1 pincée de poivre

5 gousses d'ail dégermées hachées

1 filet d'huile d'olive



PRÉPARATION

1. Dans une boîte hermétique, mélanger la farine, une cuillère à café de levure chimique et de sel.
2. Ajouter les huiles, l'eau chaude et secouez énergiquement afin de former une boule de pâte.
3. Préchauffer le four à 180°C.
4. Étaler la pâte obtenue sur une feuille de papier cuisson et la disposer sur la plaque du four froide.
5. Couper en fines rondelles les tomates et les courgettes.
6. Disposer les rondelles en alternant : les tomates, puis les courgettes jusqu'à épuisement.
7. Arroser d'un filet d'huile d'olive, de thym, de sel, de poivre et d'ail haché.
8. Enfourner 25 à 30 minutes à 180 ° C.



Tarte aubergine



4 / 6 personnes



30 minutes

INGREDIENTS

- 1 pâte brisée (recette express page précédente)
- 2 aubergines
- ½ oignon
- 3 gousses d'ail dégermées ou poudre d'ail
- 1 tomate ou 2 cs. de pulpe de tomates
- 1 pincée de thym
- 1 pincée de sel
- 1 pincée de poivre
- 1 filet d'huile d'olive
- 1 filet d'huile de tournesol
- 1 poignée de pignons de pin



PRÉPARATION

1. Laver et couper les aubergines en dés, les plonger dans l'eau bouillante pendant 15 minutes.
2. Une fois les aubergines bien cuites, les égoutter et les réserver.
3. Hacher l'oignon, l'ail et la tomate finement et réserver.
4. Dans une poêle, faire revenir dans un filet d'huile de tournesol l'oignon et l'ail.
5. Dès que l'oignon a pris une belle coloration y ajouter la tomate hachée, le thym, le sel, le poivre et l'aubergine.
6. Mélanger le tout et laisser réduire 5 à 10 minutes.
7. Disperser la préparation sur le fond de tarte et parsemer d'une poignée de pignons de pin.
8. Placer au four 25 à 30 minutes à 180°C.

Entrées





Concombre farci



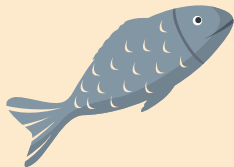
4 Personnes



15 minutes

INGRÉDIENTS

1 Tomate
1 boîte de thon (140 g)
1 Concombre
25 g de fromage frais
1 cc. de ciboulette
1 filet d'huile d'olive
1 pincée de poivre et
de sel



NOTE

Vous pouvez déclinez avec du saumon, des bâtonnets de crabes, du jambon, du chèvre frais, de la feta, de la mozzarella, de la mayonnaise ou de la macédoine.

PRÉPARATION

1. Couper vos concombres en deux et enlever la chair.
2. Couper la tomate en dés.
3. Dans un bol, mélanger le thon, le fromage frais, la chair du concombre et la tomate coupée en dés.
4. Ajouter un filet d'huile d'olive dans la farce, saler et poivrer. Mettre la ciboulette hachée.
5. Garnir les concombres avec la farce de thon.



HISTORIQUE

Originaire d'Inde et plus précisément des contreforts de l'Himalaya le concombre est cultivé depuis plus de 3 000 ans en Asie occidentale. Il est cité trois fois dans l'Ancien Testament par les Hébreux.



Oeufs mimosa



4 Personnes



25 minutes

INGRÉDIENTS

8 oeufs
3 cs. de mayonnaise
30 g de thon
1 cc. de paprika



NOTE

Vous pouvez ajouter des brins de ciboulette ou encore de l'avocat dans le mélange jaune d'oeuf/mayonnaise avant de remplir les blancs.

PRÉPARATION

1. Faire cuire les œufs dans de l'eau bouillante pendant 10 minutes.
2. Laisser les refroidir, écaler-les et couper les en 2.
3. Récupérer tous les jaunes et en mettre un de côté.
4. Aux autres 7 jaunes d'œufs cuits, ajouter la mayonnaise, le thon et le paprika.
5. Mélanger avec une fourchette afin de bien écraser les jaunes.
6. Remplissez de ce mélange les demi-blancs d'œuf.
7. Émietter ou râper le jaune d'œuf mis de coté sur les œufs remplis afin de donner l'effet mimosa.

HISTORIQUE

Le mélange à base de mayonnaise, saupoudré de jaune cuit écrasé en petits grains a pour but d'évoquer la fleur de mimosa et d'herbes vertes, avec le persil.



Cake salé



4 Personnes



1 heure

INGRÉDIENTS

100 g de lardons
200 g de farine
1 sachet de levure
7 cl d'huile d'olive
1 noisette de beurre
½ bocal de tomates
séchées (environ 50 g)
100 g de dés de jambon
3 œufs
10 cl de lait
100 g d'olives dénoyautées
10 feuilles de basilic

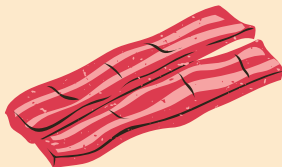


NOTE

Vous pouvez remplacer les lardons par des dés de jambon, du saumon, du livarot, des légumes, du fromage de chèvre.

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 180°C (thermostat 6).
2. Dans un saladier, mélanger la farine, les œufs et la levure.
3. Ajouter progressivement l'huile d'olive ainsi que le lait.
4. Mélanger jusqu'à obtention d'une pâte lisse.
5. Dans une poêle, faire revenir les lardons, sans ajouter de gras, cela permet de les dégraisser un peu.
6. Verser dans la pâte, les lardons, les dés de jambon, les tomates séchées, le basilic ciselé et les olives coupées en morceaux.
7. Mélanger le tout.
8. Avec la noisette de beurre, graisser le moule à cake, puis y verser la pâte.
9. Mettre au four à 180°C pendant 40 min.





Soupe de légumes



4 Personnes



50 minutes

INGRÉDIENTS

1 Poireau
4 Carottes
1 ou 2 Tomates
1 Courgette
1 Oignon
1 Navet
1 Branche de céleri
2 Pommes de terre
1 cube de Bouillon
6.5 cl De crème fraîche



NOTE

Cette recette fonctionne avec différents légumes et leurs épluchures. Au moment de servir vous pouvez ajouter des croûtons de pains ou encore du gruyère.

PRÉPARATION

1. Peler, laver et couper les légumes en petits morceaux
2. Dans une marmite, mettre tous les légumes et les couvrir d'eau. Ajouter le cube de bouillon et faire cuire 30 minutes ou 10 minutes à l'autocuiseur.
3. Lorsque les légumes sont cuits, les mixer et les assaisonner à votre goût.
4. Ajouter la crème fraîche.
5. Mélanger le tout et déguster.

HISTORIQUE

L'histoire de la soupe commence avec les prémises de l'agriculture. La culture des céréales (épeautre, blé, orge...) permet par broyage d'obtenir la farine qui mélangée avec de l'eau avant cuisson donne une sorte de pain primitif qui évolue dans le temps.



Salade de riz



4 Personnes



25 minutes

INGRÉDIENTS

500 g de riz basmati cru

1/2 oignon rouge

2 tomates

2 œufs durs

12 cornichons

160 g de maïs

200 g de thon

Sauce:

1 cs. de vinaigre

2 cs. d'huile

1 pincée du curry

1 pincée de sel

1 pincée de poivre

PRÉPARATION

1. Cuire le riz à l'eau bouillante salée. Une fois cuit, le rincer à l'eau froide pour enlever l'amidon.
2. Quand le riz est froid, ajouter les œufs coupés en lamelles, les tomates en dés, l'oignon et les cornichons en rondelles, le maïs et le thon en miettes dans un saladier.
3. Mélanger tous les ingrédients de la sauce dans un autre bol.
4. Ajouter la sauce dans la salade de riz et bien mélanger.
5. Réserver la salade au réfrigérateur et la servir frais.

NOTE

Vous pouvez ajouter dans la recette des olives vertes, des avocats, de la betterave, des tomates cerises, du concombre, des dés de jambon et des bâtonnets de crabe

HISTORIQUE

La salade de riz est à priori originaire d'Espagne et en particulier d'Andalousie, mais selon certains, ses origines sont arabes, et ce plat délicieux est arrivé en Espagne pendant la domination arabe.

Plats





Chili Con Carné



4 personnes



1h45min

INGREDIENTS

300 g d'haricots rouges
2 oignons
600 g bœuf hachée
1 boîte de 400 g de tomates pelées
2 gousses d'ail dégermées
1 cc. de piment
25 cl de jus de tomate
2 cc. de cumin
1 cs. d'origan séché
1 filet d'huile d'olive
1 pincée de sel
1 pincée de poivre

NOTE

On peut mettre du poulet, des patates douces, des butternuts, des champignons.
Penser à l'adapter en fonction des saisons.

PRÉPARATION

1. Tremper les haricots la veille dans de l'eau froide. Mettre les haricots dans un bol géant remplis d'eau froide.
2. Faire cuire les haricots pendant 1 heure et demi à petit feu puis saler.
3. Pendant ce temps, hacher les oignons et l'ail et faire revenir dans une cocotte avec de l'huile jusqu'à ce qu'ils deviennent translucides.
4. Ajouter la viande hachée, mélanger et remuer sur feu moyen. Ajouter les tomates pelées, le piment, l'origan et le cumin. Ajouter le jus de tomate et laisser mijoter pendant 5 minutes.
5. Egoutter les haricots et les incorporer à la préparation. Mélanger puis laisser cuire pendant 20 minutes à feu doux. Rectifier l'assaisonnement selon votre goût et servir.



One Pot Pasta



4 personnes



20 minutes

INGREDIENTS

500 g de spaghettis complètes de préférence

500 g de tomates cerises

200 g d'allumettes de jambon

110 cl d'eau

1 cube de bouillon de légumes

10 feuilles de basilic + quelques

unes pour la présentation

NOTE

Vous pouvez mettre du poulet, du thon, de la viande hachée, de la dinde.

Pensez aux légumes de saison: poireaux, courgettes, tomates, champignons, épinard, petits pois, brocolis, poivrons...

PRÉPARATION

1. Couper les tomates cerises en deux.
2. Dans une grande casserole, mettre tous les ingrédients. Ce n'est pas grave si les spaghettis dépassent de la casserole, elles vont vite ramollir et être immergées.
3. Faire chauffer et surveiller la cuisson pour aider les spaghettis à bien tomber au fond de la casserole.
4. Laisser cuire à couvert 8 à 10 min sur feu moyen en remuant de temps en temps. L'eau doit avoir été absorbée par les pâtes à la fin de la cuisson, comme pour la cuisson d'un riz pilaf ou un risotto.
5. Vérifier la cuisson. Si les pâtes sont encore trop dures, ajouter un petit verre d'eau et poursuivez la cuisson.
6. Server sans attendre avec du basilic frais ciselé.



Risotto poulet champignons



4 personnes



40 minutes

INGREDIENTS

- 1 oignon
- 5 cs. d'huile d'olive
- 1 pincée de sel
- 1 pincée de poivre
- 1 cube de bouillon de légumes
- 400 g de champignons émincés
- 400 g de dinde
- 300 g de riz à risotto
- 20 cl de crème liquide
- 75 cl d'eau
- 1 mozzarella ou gruyère râpé

NOTE

Cette recette peut-être adaptée avec d'autres légumes: des asperges, des poireaux, du fenouil, des tomates, de la courgette, des aubergines....

La dinde peut être remplacée par du chorizo, du poulet, du saumon, du jambon.....

PRÉPARATION

1. Emincer l'oignon et le faire revenir dans 5 cs. d'huile d'olive.
2. Emincer la dinde et la faire dorer dans les oignons. Ajouter ensuite les champignons et le cube de bouillon de légumes.
3. Ajouter le risotto et laisser le s'imprégner du mélange pendant 1 à 2 minutes.
4. Ajouter 50 cl d'eau, couvrir et laisser réduire en remuant de temps en temps.
5. Une fois que l'eau est presque totalement absorbée, ajouter la crème et laisser réduire à nouveau.
6. Une fois réduite, ajouter 25 cl d'eau et laisser réduire.
7. Goûter le risotto, il faut qu'il soit fondant. Si ce n'est pas le cas, ajouter encore 25 cl d'eau et laisser réduire à nouveau.
8. Lorsque le risotto est fondant et crémeux, ajouter la mozzarella coupées en dés (ou le gruyère râpé) et laisser fondre.
9. Saler et poivrer.



Oeufs cocotte aux épinards



4 personnes



10 minutes

INGREDIENTS

- 4 oeufs
- 1 petite boîte d'épinards hachés ou en branches
- 2 tranches de jambon blanc
- 4 cc. de crème fraîche
- 1 pincée de sel
- 1 pincée de poivre
- 1 pincée de paprika

PRÉPARATION

1. Faire préchauffer votre four à 200°C.
2. Prendre 4 petits ramequins et disposer au fond de chacun une bonne cuillère d'épinards, le jambon coupé en lamelles. Saler, poivrer.
3. Ajouter une cuillère à café de crème fraîche et casser par dessus un œuf.
4. Saupoudrer de paprika et faire cuire à four chaud 200°C au bain-marie pendant environ 5 minutes.



NOTE

Vous pouvez mettre du chorizo, des tomates, des asperges, du saumon, du bacon, du chèvre.

HISTORIQUE

L'origine des œufs cocotte remonterait à la Rome Antique, mais ce n'est que dans les années 1870 qu'ils apparaissent tels que nous les connaissons. Dans son œuvre, Marcel Proust parle même "d'œufs à la cocotte" pour un petit-déjeuner.



Gratin de patates douces au chèvre



4 personnes



50 minutes

INGREDIENTS

500 g patates douces

20 cl crème liquide

1 bûche de chèvre

50 g parmesan râpé

1 pincée de sel

1 pincée de poivre



NOTE

On peut ajouter de la noisette en décoration. On peut modifier dans la purée des dés de jambon et des filets de poulet. Pour remplacer le chèvre du Brie, du comté.

PREPARATION

1. Eplucher les patates douces puis les couper en cubes. Porter un grand volume d'eau à ébullition puis faire cuire les cubes de patates douces jusqu'à ce qu'ils soient tendres (10 à 15 minute selon la taille). Egoutter et écraser en purée.
2. Ajouter la crème à la purée de patate douces, saler et poivrer selon votre goût et bien mélanger. Répartir la moitié de la purée dans le plat à gratin. Recouvrir de la moitié du chèvre coupé en rondelles. Puis refaire une couche de purée et de chèvre.
3. Saupoudrer le dessus du gratin de parmesan râpé. Enfourner pour 25 minutes à 190°C. A surveiller, la cuisson dépend du four. Si jamais le plat n'est pas encore chaud mais bruni trop vite, couvrir d'une feuille de papier cuisson.

Desserts





Gâteau qui pleure



12 personnes



1 Heure

INGREDIENTS

3 œufs

120 g de sucre en poudre

1 sachet de sucre vanillé

1 pincée de sel

80 ml d'huile végétale

200 ml de lait

1 sachet de levure chimique

30 g de cacao en poudre non sucré

190 g de farine

Imbibage :

180 ml de lait

15 g de cacao en poudre non sucré

Crème chantilly :

500 ml de crème liquide entière

30 g de sucre glace

Ganache :

200 ml de crème liquide

250 g de chocolat noir

NOTE

Vous pouvez le faire aussi à base de citron ou remplacer la chantilly par de la mascarpone.

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 180°C. Fouetter ensemble les œufs et les sucres, sur vitesse rapide de votre batteur électrique, pendant 5 minutes environ. La préparation doit doubler de volume.
2. Ajouter le sel, l'huile, le lait et fouetter de nouveau.
3. Tamiser la farine, le cacao et la levure au-dessus de la préparation. Mélanger de nouveau jusqu'à obtenir une préparation homogène.
4. Mettre au four dans un moule de votre choix pendant 20 min à 180°C.
5. Piquer le gâteau encore chaud avec une fourchette.
6. Faire chauffer le lait et le cacao jusqu'à ce que le cacao soit parfaitement dilué.
7. Verser le lait sur le gâteau, en plusieurs fois. Laisser le gâteau absorber le lait tranquillement au réfrigérateur
8. Fouetter la crème liquide au batteur sur vitesse lente jusqu'à ce qu'elle épaississe.
9. Ajouter le sucre et fouetter de nouveau quelques secondes.
10. Quand le gâteau a bien refroidi, verser la crème chantilly dessus.
11. Faire chauffer la crème liquide et verser la sur le chocolat. Mélangez jusqu'à ce qu'elle fonde.
12. Attendre un peu que la ganache refroidisse et verser la sur le gâteaux.



Crumble aux pommes



6 personnes



35 minutes

INGREDIENTS

120 g de sucre

75 g de beurre

150 g de farine

3 pommes



NOTE

Vous pouvez remplacer les pommes par des fruits rouges ou tout simplement faire selon les fruits de saison (ananas, poires, banane, mangue....)

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 180°C (thermostat 6).
2. Eplucher les pommes puis couper les en dés.
3. Dans un saladier, mélanger la farine au sucre puis au beurre. Malaxer le tout avec les doigts pour obtenir une pâte sableuse.
4. Beurrer le moule, y déposer les pommes tranchées et placer la pâte par dessus.
5. Enfourner et laisser cuire pendant 25 minutes.

HISTORIQUE

Le crumble a été créé au Royaume-Uni : durant la Seconde Guerre mondiale, à cause du rationnement, les ingrédients nécessaires à la préparation de tartes nécessitaient trop de farine, de beurre et de sucre. L'adjectif anglais crumbly signifie « friable ».



Riz au Lait



4 Personnes



35 minutes

INGREDIENTS

150 g de riz spécial dessert

1 L de lait entier

100 g de sucre en poudre

2 gousses de vanille



NOTE

Vous pouvez mettre du chocolat en morceaux à la place de la vanille pour faire un riz au lait au chocolat.

PRÉPARATION

1. Faire bouillir de l'eau dans une casserole et verser le riz. Laisser cuire environ 5 minutes. Egoutter.
2. Dans une autre casserole, verser le lait avec le sucre. Fendre les gousses de vanille en deux dans le sens de la longueur et récupérer les graines à l'aide du plat de votre couteau. Les ajouter, porter à ébullition.
3. Ajouter le riz préalablement cuit à la préparation.
4. Porter de nouveau à ébullition puis baisser le feu pour cuire à feu doux pendant 25 minutes en remuant régulièrement.
5. Vérifier la cuisson de votre riz, le lait ne doit pas être totalement absorbé. En refroidissant, le riz au lait va épaissir. Une fois cuit, ajouter 3 à 4 cuillères à soupe de lait froid pour arrêter la cuisson. Laisser refroidir et régalez-vous avec ce délicieux riz au lait.

HISTORIQUE

En 1806, le chef André Viard donne une première recette canonique dans son Cuisinier Impérial : riz doucement cuit dans du lait, « sans qu'il ne soit en pâte », sucre en fin de cuisson, quelques grains de sel.



Flan parisien



5 personnes



2 heures

INGREDIENTS

1 Pâte sucrée

590 g lait entier frais

2 belles gousses de vanille

150 g œufs entiers (1 œuf =
environ 50 g)

90 g sucre

66 g fécule de maïs

110 g crème fraîche d'Isigny 40%
de matière grasse

36 g beurre doux



NOTE

Vous pouvez rajouter du
chocolat fondu à la place
de la vanille pour obtenir un
flan au chocolat.

PRÉPARATION

1. Etaler la pâte jusque 2,5 cm d'épaisseur. Puis fonder votre pâte dans votre moule.
2. Placer la pâte étalée au réfrigérateur pendant 2 heures.
3. Dans une grande casserole, placer les gousses de vanille grattées, avec les grains récupérés des gousses dans le lait pour faire infuser à froid pendant 1 heure.
4. Dans une grande casserole, rajouter la moitié du sucre, mélanger et porter à ébullition le lait infusé.
5. Pendant ce temps, blanchir légèrement dans un cul de poule les œufs avec le restant de sucre puis ajouter la fécule de maïs et fouetter à nouveau.
6. Quand le lait bout, le verser dans le mélange œufs, sucre, fécule de maïs et mélanger au fouet.
7. Cuire la préparation à feu vif comme une crème pâtissière en fouettant sans cesse énergiquement. Lorsque le mélange épaissit, continuer de cuire en fouettant pendant 1 min 30 à 2 min. Retirer du feu.
8. Puis ajouter hors du feu le beurre froid coupé en cubes et la crème fraîche. Mélanger au fouet.
9. Mettre la préparation dans un bol, filmer au contact et laisser tiédir.
10. Préchauffer le four à 190°C.
11. Détendre au fouet l'appareil à flan tiédi et le verser dans le fond de pâte foncée.
12. Baisser la température du four à 170°C et cuire environ 55 minutes. Le flan est cuit lorsque la croûte du flan est bien colorée.



Mousse au chocolat



4 personnes



15 minutes

INGREDIENTS

200 g de chocolat noir pâtissier

6 œufs

1 pincée de sel



NOTE

Vous pouvez mettre du chocolat au lait à la place du chocolat noir.

Cette recette ne marche pas avec du chocolat blanc car la teneur en matière grasse est différente.

PRÉPARATION

1. Casser les œufs et séparer le blanc des jaunes.
2. Battre les blancs en neige assez ferme, à l'aide d'une pincée de sel.
3. Faire fondre le chocolat à feu doux avec un soupçon de lait.
4. Une fois le chocolat fondu et lisse, ajouter les 6 jaunes d'œufs et mélanger bien.
5. Ensuite, ajouter à cette préparation les blancs d'œufs montés en neige très délicatement pour ne pas casser les blancs.
6. Verser la préparation dans des récipients puis placez-les au réfrigérateur jusqu'à ce que la préparation soit prise.

HISTORIQUE

La mousse au chocolat fait son apparition au 18ème siècle. C'est un cuisinier suisse de Louis XVI, Charles Fazi, qui aurait inventé la recette. Elle prendra pour appellation de Mousse au Chocolat en 1820 par un autre chef cuisinier nommé Menon.

A top-down view of three avocado toasts on a white surface. Each toast is made of dark, whole-grain bread and is topped with thick slices of bright green avocado, a halved hard-boiled egg with a bright yellow yolk, and several almonds. The toasts are garnished with a sprinkle of black pepper and more almonds. The text 'Petits Déjeuners' is overlaid in a white, cursive font across the center of the image.

*Petits
Déjeuners*



Pancakes



4 personnes



14 minutes

INGREDIENTS

- 1 pincée de sel
- 65 g de beurre
- 1 sachet de levure
- 30 g de miel
- 250 g de farine
- 2 œufs
- 300 ml de lait



NOTE

Vous pouvez garnir vos pancakes avec des fruits de saisons.

PRÉPARATION

1. Faire fondre le beurre dans une casserole à feu doux ou dans un bol au micro-ondes.
2. Mettre la farine, la levure et le sucre dans un saladier. Mélanger et creuser un puits.
3. Ajouter ensuite les œufs entiers et fouetter l'ensemble.
4. Incorporer le beurre fondu, fouetter puis délayer progressivement le mélange avec le lait afin d'éviter les grumeaux.
5. Laisser reposer la pâte au minimum 1 heure au réfrigérateur.
6. Dans une poêle chaude et légèrement huilée, faire cuire comme des crêpes, mais en les faisant plus petites. Réserver au chaud et déguster accompagné de miel.



Toast Avocat Œuf



2 personnes



10 minutes

INGREDIENTS

- 1 pincée de poivre
- 1 pincée de sel
- 1 Pincée de piment d'Espelette
- 1 avocat
- 2 tranches de pain de mie complètes ou une tartine de pain
- 2 oeufs
- 1 trait de jus de citron

PRÉPARATION

1. Casser les œufs et les faire cuire au plat dans une poêle chaude et huilée pendant 5 min.
2. Pendant ce temps, faire toaster les 2 tranches de pain.
3. Couper l'avocat en 2 et retirer la peau. Écrasez-le avec une fourchette pour faire une purée. Ajouter un trait de jus de citron et assaisonner avec sel, poivre et piment d'Espelette.
4. Tartiner les toasts avec la préparation à l'avocat.
5. Quand les œufs au plat sont cuits, venir les déposer sur les tartines. C'est prêt !

NOTE

Vous pouvez garnir vos toasts avec du saumon à la place de l'avocat.





Bowl Cake Avoine



1 personne



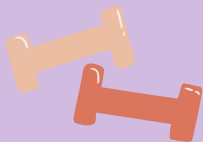
5 min

INGREDIENTS

- 1 cc. de miel
- 1 cc. de levure chimique
- 40 g de flocons d'avoines
- 1 œuf
- 3 cs. de lait d'amande
- 1 banane

PRÉPARATION

1. Ecraser la banane dans un bol.
2. Ajouter et mélanger tous les ingrédients.
3. Faire chauffer au micro-ondes 1 minute 30 à pleine puissance.
4. A la fin de la cuisson, laisser tiédir le bowl cake pendant 2 minutes puis démouler dans une assiette.



NOTE

Vous pouvez remplacer la banane par de la pomme coupée en morceau et pour plus de gourmandise vous pouvez ajouter un carré de chocolat noir.

HISTORIQUE

C'est à l'origine la réponse des « fitness girls » (adeptes du fitness) américaines au besoin de manger vite et bien, avant ou après une séance de sport. En cas de faim de loup, la recette du bowl cake permet d'obtenir une recette équilibrée en un rien de temps, et éviter ainsi les grignotages compulsifs, pas toujours très sains.



Banana Bread



6 personnes



1h15min

INGREDIENTS

- 1 pincée de sel
- 100 g de beurre
- 125 g de sucre
- 3 bananes très mûres
- 150 g de farine
- 5 g de levure
- 2 œufs



NOTE

Pour plus de gourmandise, vous pouvez ajouter du chocolat ou du beurre de cacahuète ou encore du pralin.

PRÉPARATION

1. Mélanger la farine et la levure avec le sucre et le sel dans un bol.
2. Ajouter les 2 œufs entiers puis le beurre fondu et terminer par les bananes que vous aurez préalablement mixées.
3. Verser le tout dans un moule en silicone.
4. Cuire au four à 180°C pendant une petite heure.

HISTORIQUE

La recette du banana bread remonte aux années 30, alors que sévissait une grande crise économique aux États-Unis. Le gaspillage n'étant alors pas permis, un groupe de femmes au foyer a décidé de récupérer les bananes trop mûres pour en faire un gâteau. Aujourd'hui, il a sa propre journée dans le calendrier américain : le 23 février.



Smoothie Kiwi



1 personne



2 min

INGREDIENTS

1 cs. de sucre

1 kiwi

1 verre d'eau

3 glaçons



NOTE

Vous pouvez décliner votre smoothie avec n'importe quel autre fruit de saison.

PRÉPARATION

1. Peler le kiwi.
2. Mixer le kiwi avec les glaçons, l'eau, le sucre et le jus de kiwi jusqu'à ce que les glaçons soient entièrement mixés.
3. Verser dans un grand verre.
4. Petite astuce : rajouter un zeste de jus de citron pour acidifier le mélange.

HISTORIQUE

Née aux E-U, en Californie, dans les années 1960, celui à qui on attribue l'invention, un certain Stephen Kuhnau aurait créé cette préparation pour les personnes allergiques au lait de vache. L'idée est de mixer des fruits, des légumes et de les mélanger à des purs jus de fruits.



Gouters



Brownies



6 personnes



25 minutes



INGREDIENTS

- 250 g de chocolat pâtissier
- 1 sachet de sucre vanillé
- 150 g de beurre
- 150 g de sucre
- 60 g de farine
- 3 oeufs

PRÉPARATION

1. Faire fondre le chocolat cassé en morceaux avec le beurre.
2. Pendant ce temps, battre les œufs avec le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse.
3. Ajouter la farine, le sucre vanillé et ajouter le chocolat.
4. Verser le tout dans un moule préalablement beurré et fariné et enfourner à 180°C (thermostat 6) pendant 15 minutes.

NOTE

Vous pouvez ajouter à votre convenance des noix, des noisettes ou des amandes ou ajouter des pépites de chocolat blanc dans la préparation ou au dessus avant la cuisson.

HISTORIQUE

D'origine américaine, les brownies ont été inventés par un chef de l'hôtel Palmer House à Chicago (Illinois) en 1893, hôtel ayant appartenu à Palmer Cox. Le nom brownie est inspiré du nom des personnages Brownie que ce dernier dessinait en tant qu'illustrateur.



Cookies



10 pièce



40 minutes

INGREDIENTS

175 g de Farine
80 g de sucre semoule
80 g de cassonade
175 g de beurre
2 œufs
15 g d'extrait de vanille
5 g de bicarbonate de soude alimentaire
2 cs. soupe de pâte de cacahuète

NOTE

Vous pouvez rajouter de la pâte de pistache à la place de la vanille ou remplacer la moitié de la farine par de la poudre de noisette pour faire des cookies à la noisette.

PRÉPARATION

1. Dans un récipient, mélanger le beurre mou avec le sucre et la cassonade jusqu'à obtention d'une pâte.
2. Ajouter les deux œufs puis mélanger.
3. Ajouter la pâte de cacahuète, le bicarbonate de soude alimentaire et la farine puis mélanger.
4. Ajouter la vanille et mélanger de nouveau.
5. Vous pouvez ajouter des pépites de chocolat ou des fruits secs.
6. Former des boules sans les aplatir puis les déposer sur une grille avec un papier sulfurisé.
7. Les mettre au four à 180°C pendant 10 minutes.
8. Attendre que ça refroidisse puis déguster.





Financiers



10 pièces



30 minutes

INGREDIENTS

- 2 g de sel
- 1 cc. d'arome de vanille
- 125 g de beurre
- 250 g de sucre
- 85 g de farine
- 85 g de poudre d'amande
- 7 blancs d'œufs



NOTE

Vous pouvez ajouter des amandes sur les financiers pour les décorer.

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 200°C (thermostat 6-7).
2. Beurrer le moule à financier (ou un moule à madeleines si vous n'avez pas de moule à financiers).
3. Dans un récipient, mélanger la poudre d'amande, le sucre, la farine et la vanille.
4. Monter les blancs en neige avec une pincée de sel et ajouter les au mélange précédent.
5. Faire fondre le beurre et ajouter le à la pâte.
6. Verser la pâte dans le moule beurré puis enfourner pendant 20 minutes.

HISTORIQUE

Rendons d'abord à César ce qui est à César! Cette pâtisserie, avant d'être popularisée dans la capitale, a vu le jour à Nancy en Lorraine préparée par les sœurs de l'ordre des Visitandines.



Pain perdu



4 personnes



20 minutes

INGREDIENTS

- 1 noix de beurre
- sucre en poudre
- 1 baguette rassie
- 250 ml de lait
- 2 œufs



NOTE

Vous pouvez rajouter une compote de pomme qui se marie très bien avec.
Vous pouvez aussi faire la recette avec de la brioche.

PRÉPARATION

1. Couper la baguette en tranches.
2. Prendre 2 récipients.
3. Dans le premier récipient, mettre le lait et dans le deuxième, ajouter les œufs battus en omelette.
4. Tremper les tranches de pain dans le lait de chaque côté.
5. Quand elles sont bien imbibées, les passer dans l'œufs battu en égouttant l'excès.
6. Cuire les tranches de pain à feu doux avec une noix de beurre jusqu'à l'obtention d'une jolie coloration dorée.
7. Servir dans une assiette et saupoudrer de sucre.

HISTORIQUE

Ce nom vient du fait que le pain utilisé pour cette recette est rassis et immangeable dans cet état, et aurait donc été perdu sans cette recette.



Fondant au chocolat



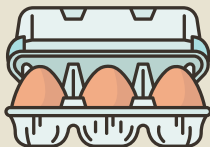
6 personnes



40 minutes

INGREDIENTS

100 g de sucre
50 g de farine
100 g de beurre
200 g de chocolat
pâtissier
3 œufs



PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 180°C (thermostat 6). Dans une casserole, faire fondre le chocolat et le beurre coupé en morceau à feu très doux.
2. Dans un saladier, ajouter le sucre, les œufs et la farine et mélanger.
3. Ajouter le mélange beurre/chocolat au mélange précédent.
4. Beurrer et fariner le moule puis verser la pâte.
5. Laisser cuire 15 minutes.
6. A la sortie du four, le gâteau ne paraît pas assez cuit, c'est normal laisser le refroidir puis démouler-le.

NOTE

Vous pouvez mettre la préparation dans des petits ramequins puis mettre un carré de chocolat au milieu pour faire un coulant au chocolat.





Remèdes
de grand-
mère



Eau de Sassy



2 personnes



15 minutes

INGREDIENTS

8 verres d'eau soit 2 litres.

1 cc. de gingembre frais râpé.

1 concombre pelé et coupé en tranches.

1 citron coupé en tranches.

12 feuilles de menthe fraîche.



PRÉPARATION

1. Dans un pichet, mélanger tous les ingrédients.
2. Réserver au réfrigérateur au moins 4 heures ou toute une nuit.

Avantage de cette eau détox:

Une bonne hydratation du corps aide à éviter les ballonnements et la rétention d'eau. Lorsque notre corps a besoin d'eau, il retient tout ce qu'il a dans les cellules pour maintenir l'équilibre hydrique raison pour laquelle on doit boire beaucoup d'eau par jour afin que notre corps n'en manque pas et ainsi ne provoque pas de ballonnements.

Le gingembre: évite d'avoir des nausées et possède des propriétés antioxydantes et anti-inflammatoires. Il est utilisé comme un traitement médicamenteux contre certaines maladies comme le rhume mais aussi l'hypertension.

La menthe fraîche et le citron : tous deux facilitent la digestion et évitent les ballonnements gastriques.

Le concombre: contribue à donner du goût à l'eau.



Chocolat chaud à la cannelle



4 personnes



15 minutes

INGREDIENTS

100 g de chocolat noir
dessert
50 ml de lait
100 ml de crème liquide
1 sachet de sucre vanillé
1 belle pincée de
cannelle

PREPARATION

1. Porter le lait et la crème à ébullition.
2. Sortir du feu.
3. Ajouter le chocolat, le sucre vanillé, la cannelle.
4. Pour finir, remuer, remettre sur feu doux si nécessaire.

Le lait chaud est bel et bien une boisson contre le stress efficace. En effet, le lait contient du tryptophane, un des précurseurs de la sérotonine, la fameuse hormone du sommeil. Cet acide aminé favorise l'endormissement et lutte contre les troubles dépressifs. Vous en savez maintenant plus sur les bienfaits du lait.

Mais connaissez-vous ceux du chocolat ?

Parmi les aliments antistress, le chocolat, particulièrement le chocolat noir, se classe plutôt bien. Grâce à sa richesse en magnésium, le chocolat noir régule le système nerveux. La cannelle possède quant à elle des propriétés relaxantes et antioxydantes, à l'instar du thé vert.





Tisane au thym



4 personnes



20 minutes

INGREDIENTS

- 1 litre d'eau
- 1 branche de thym
- 1 citron
- 2 cs. de miel



PREPARATION

1. Détailler le citron en rondelles.
2. Dans une casserole, mettre l'eau, le thym et les rondelles de citron.
3. Porter à ébullition.
4. Lorsque ça bout, poursuivre 1 min à feu moyen puis retirer du feu.
5. Laisser infuser 15 min avant de filtrer votre tisane.
6. Ajouter enfin le miel et mélangez.

Attention à ne pas faire chauffer le miel, il perdrait toutes ses vertus bienfaitantes.

Riche en phénol, un antiseptique puissant, la tisane de thym pourrait aussi aider à apaiser les gorges irritées. Les remèdes de grand-mère contre le mal de gorge ont la peau dure : une tisane de thym, du miel et du citron et ça repart!



Badiane contre les troubles digestifs



1 personne



20 minutes

INGREDIENTS

4 étoiles de Badiane
1 grande tasse d'eau



PRÉPARATION

1. Préparer une décoction à partir de quatre étoiles de badiane et d'une grande tasse d'eau, que vous ferez bouillir pendant quelques minutes.
2. Une fois le feu éteint, laissez infuser encore 10 minutes.
3. Bover de préférence avant d'aller vous coucher.

Les vertus de la Badiane: Antioxydante, anti-inflammatoire, antalgique, antibactérienne, vermifuge, diurétique, antivirale, antispasmodique et même purificatrice d'haleine.

La Badiane facilite la digestion et agit sur les effets d'une digestion difficile comme colites, flatulences, spasmes intestinaux, ballonnements.

Bon à savoir : la badiane peut également être utilisée contre les irritations des bronches.



De la cannelle contre le rhume



1 personne



15 minutes

INGREDIENTS

- 2 cc. de miel
- 1 pincée de cannelle
- Jus d'un demi citron
- 200 ml d'eau



PREPARATION

1. Faire tiédir l'eau.
2. Incorporer tous les ingrédients.
3. Mélanger.
4. Buvez.



La cannelle est idéale pour soigner tous les maux de l'hiver : rhume, toux, grippe et autres maladies virales qui provoquent la rhinite (nez qui coule), le nez bouché, et des maux de tête.

En effet, la cannelle possède des propriétés antioxydantes, une forte teneur en minéraux et vitamines, qui font qu'elle renforce le système immunitaire, et possède des propriétés antivirales, antifongiques et antimicrobiennes. Ainsi, elle va aider le corps à se protéger, et à se défendre en cas d'attaque de virus, germes et bactéries.

A close-up photograph of a basket filled with various fresh fruits and vegetables. The items include several bright yellow lemons, a single vibrant green lime, several ripe orange citrus fruits, a large pale green pear, and a few red apples. The lighting is warm and natural, highlighting the textures and colors of the produce. The text "Fruits et légumes de saison" is overlaid in a white, handwritten-style font across the center of the image.

*Fruits et
légumes de
saison*

Fruits et légumes d'été (20 juin au 22 septembre)



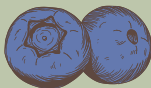
Abricot



Melon



Framboise



Myrtille



Fraise



Figue



Pastèque



Poivron



Courgette



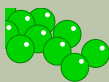
Raisin



Tomate



Artichaud



Petit pois



Concombre



Radis



Pomme



Fenouil



Haricot vert



Aubergine



Chou-fleur



Oignon



Carotte



Pomme de terre



Salade



Poire

Fruits et légumes d'automne (23 septembre au 21 décembre)



Poire



Chou-fleur



Radis



Raisin



Courge



Maïs



Champignon



Noisette



Orange



Citron



Chataigne



Betterave



Pomme



Fenouil



Poireau



Aubergine



Oignon



Carotte

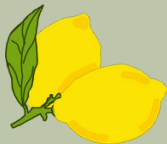


Pomme de terre



Salade

Fruits et légumes d'hiver (22 décembre au 19 mars)



Citron



Orange



Salade



Navet



Chou-fleur



Chou



Brocoli



Oignon



Pomme



Poireau



Poire



Pomme de terre



Carotte

Fruits et légumes de printemps (20 mars au 19 juin)



Cerise



Pomme



Prune



Framboise



Poire



Groseille



Asperge



Fraise



Fenouil



Poireau



Radis



Chou-fleur



Salade



Oignon



Fève



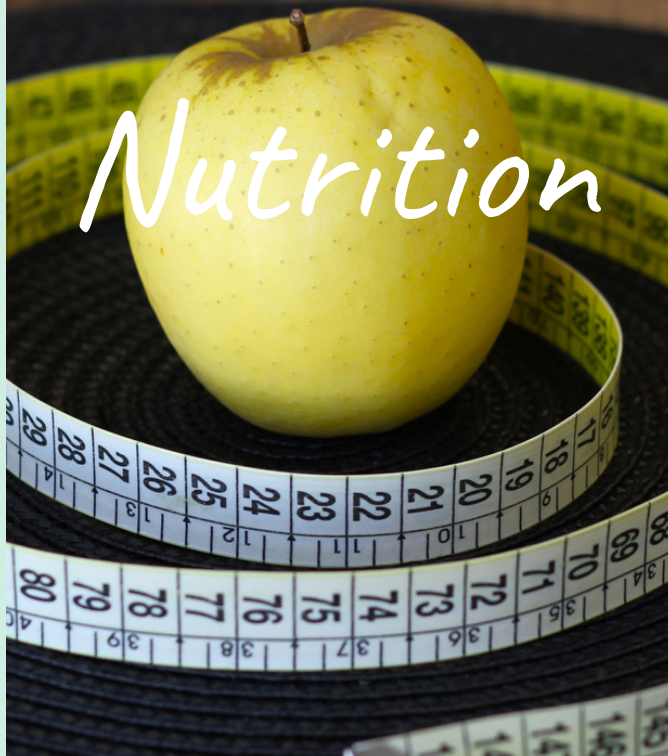
Pomme de terre



Carotte

Conseils

Nutrition



- Consommer de la viande rouge 1 fois par semaine.
- Consommer du poisson et des crustacés 2 à 3 fois par semaine si possible.
- Privilégier des féculents complets afin d'être rassasié plus longtemps.
- Manger des fibres à chaque repas (crudités ou légumes).
- Ajouter des épices plutôt que du sel ou du sucre (ex: de la cannelle dans les yaourt, du curry dans le poulet).
- Privilégier le fait maison pour éviter le sucre et le sel ajouté ainsi que les produits transformés qui ont un indice glycémique plus élevé.
- Lorsque vous cuisinez, faites de plus grosse quantité afin d'avoir des portions pour le lendemain (ex: la portion supplémentaire peut remplacer un plat préparer que vous auriez mangé le midi).
- Avoir une portion de matière grasse pour chaque repas afin d'être rassasié plus longtemps.
- Remplacer le sucre par du miel.
- Equilibrer oméga 3 (ex: huile d'olive, noix...) et oméga 6 (ex: huile de tournesol, graines...).
- Prendre le temps de bien mâcher.
- Consommer des fruits et légumes de saison.



- Eviter de sauter des repas.
- Essayer de manger à heure fixe.
- Boire environ 2 litres d'eau par jour (plus si activité physique).
- Consommer une quantité suffisante de protéines afin de préserver votre masse musculaire car elle se renouvèle sans cesse.
- Pour les personnes ne consommant pas de viandes ou de produits animaliers pour une bonne assimilation des protéines végétales (ex: lentilles, pois chiches...), il est nécessaire de les consommer avec des féculents (ex: riz, pâtes...).





Anti-

Gaspillage

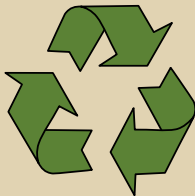
Quelques conseils pour éviter le gaspillage alimentaire

Faire l'inventaire des stocks. Avant d'aller faire les courses, faites l'inventaire des armoires et du réfrigérateur. Une liste écrite du contenu de votre garde-manger, permet de voir rapidement ce que vous avez déjà et ce que vous devez acheter. Il vous suffira ensuite de quelques minutes par semaine pour tenir votre liste à jour. Conservez votre inventaire sur votre téléphone intelligent ou dans un calepin. En l'ayant toujours sous la main, vous éviterez d'acheter des produits en double lors d'un détour imprévu à l'épicerie. Profitez-en aussi pour faire le tri de vos denrées.

Planifier le menu de la semaine. Prendre l'habitude d'établir un menu de la semaine vous évitera d'improviser. Établissez votre menu à partir des aliments qui sont déjà à votre disposition.

Préparer une liste d'épicerie. Établir à l'avance une liste de courses, vous évitera de vous éparpiller. Rédiger la liste des ingrédients manquants pour la préparation des repas prévus au menu de la semaine. Vous gaspillerez moins si vous achetez seulement ce que vous avez planifié de manger dans les jours suivants. En magasin, tenez-vous-en à votre liste pour éviter les achats impulsifs.

Acheter en quantité modérée. L'achat de grands formats n'est pas toujours avantageux. Vous ne faites aucune économie lorsque vous devez jeter des produits entamés seulement à la moitié. Portez une attention particulière aux aliments périssables, comme les fruits et les légumes. Ils se gâtent plus rapidement que les produits secs ou en conserve.



Acheter en vrac. Les produits en vrac vous donnent la possibilité d'acheter les quantités exactes dont vous avez besoin. C'est une bonne façon de vous procurer des épices que vous utilisez plus rarement ou d'essayer un nouveau produit.

Conserver les aliments à la bonne température. Il est essentiel de maintenir les aliments périssables à une température sécuritaire. Cette consigne s'applique aussi durant le transport, entre l'épicerie et la maison. Il est donc préférable de rentrer directement à la maison après avoir fait l'épicerie. Vous pourrez ainsi ranger rapidement vos produits au réfrigérateur ou au congélateur. Pour maintenir la chaîne de froid entre l'épicerie et la maison, il est conseillé : d'acheter les produits frais et congelés en dernier; d'utiliser des sacs isothermes ou des blocs réfrigérants; de regrouper vos emplettes par catégories dans des sacs séparés : les produits crus, les produits cuits, les produits chauds et les produits froids.

Consommer en prenant compte des dates de péremption. Nous trouvons à ce jour des dates limites de consommation sur tous les articles que nous achetons. Ne jetons pas les produits après cette date car beaucoup sont encore consommables, en voici quelques exemples: les produits secs, les conserves, les yaourts, les œufs, les boissons ou encore le pain. Les conditions de stockage sont vraiment très importantes. Dans tous les cas, vérifier l'aspect visuel, l'odeur et la texture de l'aliment. L'emballage peut aussi vous alerter: un opercule bombé ou un sachet trop gonflé n'est pas normal.

Préparer la bonne quantité de nourriture. Vous pouvez éviter les restes et le gaspillage en apprenant à préparer uniquement la quantité de nourriture adaptée à vos besoins. Pendant quelque temps, observez attentivement quelle est la quantité de nourriture nécessaire pour satisfaire l'appétit de votre famille. Mesurez et notez la quantité exacte d'ingrédients que vous utilisez dans vos recettes. Utilisez un récipient gradué pour mesurer avec précision la quantité de riz ou de pâtes sèches que vous souhaitez préparer. Les instructions fournies sur l'emballage de certains produits peuvent vous guider.



Tirer profit des restes. Il est préférable de consommer les aliments restants plutôt que de les jeter. Préparez des portions individuelles pour la boîte à lunch. Au besoin, congelez les restes pour augmenter leur durée de conservation. Vous pouvez aussi utiliser les restes des repas précédents comme base pour un nouveau plat. De nombreux sites proposent des recettes pour réinventer vos restes. La congélation est un bon réflexe à développer pour gérer les surplus de nourriture. Garder quelques plats cuisinés à l'avance au congélateur est une solution idéale en cas d'imprévu ou lorsque vous n'avez pas le temps de cuisiner.

Tirer profit de vos déchets en cuisine. Ne jeter pas vos épluchures, penser au compost ou à vos poules. Certaines épluchures peuvent servir à la réalisation de chips, elles peuvent aller dans un velouté ou bien penser au bouillon de légumes. Les écorces d'agrumes quant à elles neutralisent les odeurs.

Profitez des rabais pour la vente rapide. Les supermarchés offrent parfois un rabais supplémentaire allant de 30 % à 50 % sur certains aliments. Il s'agit toujours d'articles parfaitement sains, mais qui arrivent bientôt à leur date limite de conservation ou dont l'emballage est abîmé (le sceau de sûreté est intact). Ce sont aussi des produits frais dont l'apparence ne convient pas aux étalages ou encore des plats cuisinés qui doivent être vendus rapidement.





Producteurs Locaux

REPertoire PRODUCTEURS
ALIMENTAIRES EN CIRCUIT COURT

Réalisé par la Commission Environnement
de l'Espace Mailiso

(Réactualisation par la commission en mars 2024)

REPERTOIRE PRODUCTEURS ALIMENTAIRES EN CIRCUIT COURT

COMMUNAUTÉ DE COMMUNES DU PAYS DE CONCHES + COMMUNES LIMITROPHES

LEGUMES

LE POTAGER DU BON'EURE

Côte de la Ferrière 27190 Sébécourt Tél.06.50.57.28
<https://www.facebook.com/lepotaagerubonneure/>
lepotaagerubonneure@gmail.com

LES TROIS MARAICHERS

31, Rue Ste Foy 27190 Conches Tél.07.63.50.57.28
<https://www.facebook.com/profile.php?id=100066634579621>

SCEA FAUVEL (pommes de terre)

1 Route de Folleville 27190 Ormes
M. Jacques Fauvel Tél.06.62.82.49.74
jacquesfauvel2@gmail.com

FERME AU CLOCHER (pommes de terre)

11, Rue de l'église 27190 Louversey Tél. 06.15.21.04.85
<https://www.facebook.com/people/Ferme-Du-Clocher/>
gasc.lafolledes@orange.fr

GUMIGRAINES (lentilles, lin, pois cassés, pois chiche, farine, conserves)

27170 Le Tilleul Dame Agnès
M. Laurent Haye Tél. 06.03.91.77.35
<https://www.gumigraines.fr/boutique/>
contact@gumigraines.fr

TOMATE ET COURGETTE (plants tomates, courgettes,...)

5, Rue de Rhodés 27190 Conches
M. Ludovic Bry Tél. 06.77.80.24.44
<https://www.facebook.com/people/Tomate-et-Courgette/>
tomateetcourgette@outlook.fr

FRUITS

LES FRAISES DE CHANTAL (fraises)

93 Allée des piverts Le Bois du Charme Orvaux
27190 Le Val Doré Tél.06.63.55.11.15
lesfraisesdechantal@laposte.net

LES FRAISES/FRAMBOISES DE GLISOLLES

7, Rue Duc de Clermont-Tonnerre 27190 Glisolles
M. Emilien Mallet Tél.06.25.10.85.99
<https://www.facebook.com/fraisesdeglisolles/>
mallet.emi@gmail.com

LES VERGERS D'ORMES (pommes)

9, Route de Ferrières Haut Clocher
M. Romain Friquet Tél.06.09.37.68.67
<https://www.facebook.com/people/Les-vergers-dormes/>
fiquetromain@stf.fr

LES FRAISES DE NORMANDIE

Rue de la Lande 27170 Romilly la Puthenay
M. Maxime Sampaers Tél.06.83.26.16.99
<https://www.facebook.com/LesFraisesDeNormandie/>
masampa@orange.fr

LE DOMAINE DU FRAMBOISIER (Framboise, cassis, groseilles, myrtille, rhubarbe)

10, Route de la barre
Saint Aubin sur Risle 27410 Ajou Tél.06.22.32.78.15
<https://www.domaine-du-framboisier.com/produits>
contact@domaine-du-framboisier.com

VIANDES

GAEC METTAIS (viande bovine)

Rue de Frémontel 27190 Sébécourt Tél.02.32.35.32.29
<https://ainsemonterritoire-sa.fr/about>

FERME DU MESSIN GALL (viande bovine)

27190 Collandres Quincarnon Tél.02.32.30.02.75
<https://www.facebook.com/people/La-Ferme-du-Messin-Gall/>
sylvainelasalte@orange.fr

LA FERME DES PATURES (viandes de bœuf, veau, agneau, porc)

10, Rue Saint Pierre Orvaux
27190 Le Val Doré Tél.06.27.85.39.79
<https://www.facebook.com/fermesdespaturesorvaux/>
<https://fermesdespatures.fr>
contact@fermesdespatures.fr

FERME AU CLOCHER (poulet)

11, Rue de l'église 27190 Louversey Tél. 06 15 21 04 85
<https://www.facebook.com/people/Ferme-Du-Clocher/>
gasc.lafolledes@orange.fr

FERME DE LA SENTE AUX ANES (viandes de porc, de volailles)

2 Bis Rue des Essart 27240 Sylvain les moulins
Tél.02.32.67.00.26
<https://www.facebook.com/fermedelasanteauxanes/>
fermedelasanteauxanes@orange.fr

LA CHEVRIERIE DU PLATEAU (viande d'agneau)

8, Rue du puits 27170 Berville la Campagne
M. Pierre Salazar Tél. 06.25.82.05.31
<https://www.facebook.com/lachevrieriesduplateau/>

PRODUITS LAITIERS

LA FERME DES PATURES (Fromage, Fromage blanc et Yaourt de brebis)

10, Rue Saint Pierre Orvaux
27190 Le Val Doré Tél.06.27.85.39.79
<https://www.facebook.com/fermesdespaturesorvaux/>
<https://fermesdespatures.fr>
contact@fermesdespatures.fr

LA CHEVRIERIE DU PLATEAU (Fromage de chèvre et de brebis)

8, Rue du puits 27170 Berville la Campagne
M. Pierre Salazar Tél. 06.25.82.05.31
<https://www.facebook.com/lachevrieriesduplateau/>

LA BIKETTE CAUGEENNE (Fromage, Yaourt, Fromage blanc de chèvre)

25 Chemin des Hautes Ferrières
27180 Caugé Tél.06.81.53.28.95
<https://www.facebook.com/people/La-Bikette-Caugé/>
labikettecaugeenne@gmail.com
<https://labikettecaugeenne.net/>

L'ESPRIT NORMAND (Crème, Fromage, lait, beurre, fromage blanc, yaourt de vache)

16, Rue du Puits 27170 Berville la Campagne
M. Fabrice Esprit Tél. 06.23.06.15.73
<https://www.normandiealferme.com/normandie/creme/berville>
<https://www.facebook.com/profile.php?id=100067240131206>
lespritnormand@gmail.com

MIEL

Apiculteur Philippe Bourcier

1 route de Ferrières Haut Clocher 27190 Ormes
Tél.02.32.24.18.05
p_bourcier@orange.fr

Apiculteur Philippe Desroles,
15 Bis Rue de Calais 27190 Le Fidelaire
Tél. 02.32.33.55.46

desroles.philippe@orange.fr

LE POTAGER DU BON'EUR (miel)
Côte de la Ferrière 27190 Sebécourt Tél.07.63.50.57.28
<https://www.facebook.com/lepotaagedubonneure>

lepotaagedubonneure@gmail.com

LE PÈRE MAXIME (miel)
3, Rue Moutiers 27190 Ferrières Haut Clocher
M. Dominique Beautier Tél. 06.62.81.23.10

nathalie.lenormand27@gmail.com

LES VERGERS D'ORMES (miel)
9, Route de Ferrières Haut Clocher
M. Romain Fiquet Tél.06.09.37.68.67

<https://www.facebook.com/people/Les-vergers-dormes/fiquetromain@sfr.fr>

CONFITURES / CONFISERIE

LES FRAISES DE CHANTAL (confitures)
93 Allée des piverts Le Bois du Charme Orvaux
27190 Le Val Doré Tél.06.63.55.11.15

lesfraisesdechantal@laposte.net

LE DOMAINE DU FRAMBOISIER (confitures, pâtes de fruits, bonbons) 10, Route de la barre Saint Aubin sur Risle

27410 Ajou Tél.06.22.32.78.15

contact@domaine-du-framboisier.com

BOISSONS

LE PÈRE MAXIME (jus de pomme, cidre, apéritif)
3, Rue Moutiers 27190 Ferrières Haut Clocher
M. Dominique Beautier Tél. 06.62.81.23.10

<http://www.leperemaxime.com>
Nathalie.lenormand27@gmail.com

AU GRE DES CHAMPS (pétillant et jus de pommes)
1, Rue de Garennes 27190 Portes
M. Frédéric Gangnon Tél.06.72.70.53.82.

LES FRAISES DE CHANTAL (pétillant)
93 Allée des piverts Le Bois du Charme Orvaux
27190 Le Val Doré Tél.06.63.55.11.15
lesfraisesdechantal@laposte.net

LES VERGERS D'ORMES (pétillant et jus de pommes)
9, Route de Ferrières Haut Clocher
M. Romain Fiquet Tél.06.09.37.68.67

<https://www.facebook.com/people/Les-vergers-dormes/fiquetromain@sfr.fr>

LE DOMAINE DU FRAMBOISIER (apéritif, pétillant, sirop, jus) 10, Route de la barre Saint Aubin sur Risle

27410 Ajou Tél.06.22.32.78.15
<https://www.domaine-du-framboisier.com/produits/contact@domaine-du-framboisier.com>



Scannez
la brochure



Espace Maillo

4, Rue Sainte-Foy
27190 Conches-enOuche

☎ 02.32.30.23.15



Jean-jacques.chevalier@espacemaillo.net



<https://www.espacemaillo.net>



<https://www.facebook.com/espace.maillo>

COMMISSION ENVIRONNEMENT ESPACE MAILLO



BROCHURE

PRODUCTEURS ALIMENTAIRES EN CIRCUIT COURT

COMMUNAUTÉ DE COMMUNES DU PAYS DE CONCHES - + COMMUNES LIMITROPHES

"L'avvenir n'est pas ce qui va arriver
mais ce que nous allons faire"
Henri Bergson



Conclusion

En refermant ce livre,
nous espérons avoir éveillé en vous une passion pour la cuisine et l'exploration gustative.
Des recettes traditionnelles à l'anti gaspi en passant par le "mieux consommer" et le "mieux manger".

Nous espérons avoir conquis vos papilles !!!

Kévin *Mélissa* *Enzo* Les stagiaires du groupe #AVENIR 8

Enzo

Enzo

Florian

Cléa

Valérie

AUDREY

Alison

Eléonore

Laëtitia

Thomas

Timothée

Mickaël

Ludovic

