

RECETTES

**LE CLIMAT
DANS MON
ASSIETTE**



LE CLIMAT DANS MON ASSIETTE

**BIENVENUE DANS
CE LIVRE DE RECETTES !**

Bienvenue dans ce livre de recettes **Le climat dans mon assiette**, un véritable témoignage de créativité, de partage et de solidarité culinaire !

Ce recueil rassemble les créations de 10 équipes d'habitantes et d'habitants qui ont relevé les défis cuisine dans les quartiers prioritaires de la ville, lancés par la Direction du développement social de Grenoble Alpes Métropole. Avec un budget limité de 5 € pour la réalisation de deux plats (deux plats salés ou un plat sucré et un plat salé), chaque équipe a mis son savoir-faire, ses idées et sa passion pour la cuisine au service de ce projet collectif tout en privilégiant des produits locaux, bio et de saison pour préserver à la fois notre santé et notre planète.

À travers ces pages, vous découvrirez des plats imaginés qui démontrent qu'il est possible de bien manger sans se ruiner. Chaque recette raconte une histoire, un moment de partage, et reflète l'engagement des participantes et participants à relever ce défi. Ces plats ne sont pas seulement des idées pour nos repas, mais une invitation à repenser notre manière de cuisiner, à privilégier des ingrédients simples et abordables, tout en créant des repas généreux et savoureux.

Laissez-vous guider au fil des pages par ces recettes gourmandes et rejoignez ce mouvement de cuisine responsable où le bon et le bio se rencontrent avec joie. Bon appétit et bravo à toutes les équipes !

Salima DJIDEL

Vice-présidente chargée de la santé,
la stratégie et la sécurité alimentaire
Grenoble Alpes Métropole

Laëtitia RABIH

Conseillère déléguée aux solidarités
et à la politique de la ville
Grenoble Alpes Métropole

SALÉ

P8 **BALADE AFRICAINE
ENTRE ALGER ET DAHOMEY**
Équipe Un jardin sans frontière

**BUONGIORNO ALL'ITALIA
AUX PARFUMS D'AUTOMNE** **P10**
Équipe Un jardin sans frontière

P12 **CROISIÈRE DAUPHINOISE
EN PIROGUE**
La pirogue

L'ÉCOBURGER **P14**
Équipe Diaconat protestant / Échoppe

P18 **ROBUTTERCRUMB**
Équipe Le rocher

**RAVIOLIS AUX ÉPINARDS
& PIEDS DE PLEUROTTS** **P20**
Équipe La machinerie

P21 **SOUPE DE YIR**
Équipe ODTI / Improdett

SEFFA D'AUTOMNE **P22**
MDH Fontaine

P24 **SFIRIYA**
MDH Fontaine

KOFTÉ ET LÉGUMES RÔTIS **P26**
Équipe Terre-Neuve

P28 **LE POT K'A PAS D'POULE**
Équipe ATYPIK

BOLANI **P30**
Équipe ODTI / Improdett

SUCRÉ

P32 **LAYALINA**
Équipe ODTI / Improdett

TIAMOUR DE GERMAINE **P34**
Équipe La pirogue

P36 **TARTE TATIN**
Équipe La machinerie

**LES KAKIS CACHÉS DANS
LES COINS ET SA DOUCEUR
GRENOBLOISE** **P38**
Équipe Diaconat protestant / Échoppe

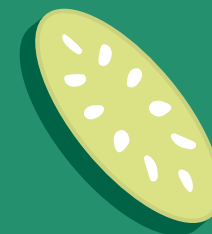
P40 **NOISELETTE POMMÉE
À LA CANNELLE**
Équipe Le rocher

TIRAMISU D'AUTOMNE **P42**
Équipe Un jardin sans frontière

P43 **GÂTEAU MALAKOFF**
Équipe Terre-Neuve

LE CRUMBLE ATYPIK **P44**
Équipe Atypik

SALÉ



Pour 4 personnes

BALADE AFRICAINE ENTRE ALGER ET DAHOMEY

UN JARDIN SANS FRONTIÈRE

INGRÉDIENTS

Pour la sauce feuilles

- 15 oignons
- feuilles selon saison : oseille africaine (ou oseille française), feuilles de patates douce, feuille de chou
- 1 gousse d'ail
- 1 racine de gingembre frais
- 1 boîte de tomates ou coulis de tomate
- 5 boîtes de sardines
- 4 à 5 carottes
- sel, poivre, 4 épices, basilic

Pour les Boulettes riz

- 1 kg de riz
- 4 œufs
- 500 g de chapelure
- 0,12 g de farine
- 1 botte de persil
- huile
- sel, poivre

Pour la salade

- salade verte
- salade un peu piquante : chou Mizuna ou roquette
- un peu de couleur selon la saison : lamelle de carotte, de betterave crue, coupée à l'éplucheur
- persil ou basilic
- 1 c. d'huile et de vinaigre

Boulettes de riz algériennes, sauce feuilles béninoise et salade colorée : un mélange en hommage aux saveurs d'Afrique retrouvées en plein cœur de Grenoble.

1. LA SAUCE FEUILLE

Éplucher les oignons, l'ail et les couper en petits morceaux.

Éplucher le gingembre et le mixer.

Dans une casserole, faire revenir l'ail, l'oignon dans un peu d'huile, puis le gingembre.

Mettre les tomates et laisser cuire.

Laver les feuilles, laver et éplucher les carottes, les couper.

Mettre un peu d'eau à chauffer dans une casserole. Y mettre les feuilles et les carottes quand l'eau bout.

Après 5 minutes de cuisson, les passer dans une passoire. Couper les feuilles.

Couper en petits morceaux les sardines et les mettre dans la sauce tomate.

Mettre les feuilles coupées et les carottes dans la sauce tomate.

Ajouter le sel, le poivre et les 4 épices.

Présenter pour la table.

2. LES BOULETTES DE RIZ

Rincer le riz sous l'eau froide, puis le mettre dans 1 litre d'eau bouillante. Ajouter le sel et 1 cuillère d'huile pour qu'il ne colle pas.

Quand le riz est cuit, ajouter le poivre.

Diviser en 2 la quantité de riz : une partie pour faire des boulettes nature, une partie pour faire des boulettes frites.

Pour les boulettes frites : casser les œufs dans un saladier, y mettre le riz, mélanger. Faire des boulettes qu'on roule dans la chapelure.

Les faire revenir dans un peu d'huile dans une poêle.



BUONGIORNO ALL'ITALIA AUX PARFUMS D'AUTOMNE

UN JARDIN SANS FRONTIÈRE

INGRÉDIENTS

- 150 g de blettes (côtes et feuilles)
- 300 g de spaghetti (ou linguine de préférence)
- 250 g de farine
- 1/2 litre d'huile
- 350 g de pain dur râpé
- 2 gousses d'ail (200 g)
- 1/4 de litre de lait (200 g)
- un bouquet de persil
- 400 g d'anchois
- 20 noix (150 g de noix décortiquées)
- 2 fromages de chèvre sec (380 g)
- 150 g de Comté
- sel, poivre
- 1/8 litre de vinaigre
- 4 œufs

Spaghetti des Pouilles : une halte en Méditerranée où spaghettis, blettes, parmesan revisité et anchois se parent d'un tiramisu aux châtaignes.

1. LES BLETTES

Laver et couper les côtes de blettes, en séparant le vert (la feuille) du blanc (la côte) et en effilant les côtes dans le sens de la longueur en lamelle de 3 cm.

Mettre « le blanc » dans l'eau bouillante et cuire 15 à 20 minutes. Retirer en gardant l'eau.

2. LES FEUILLES

Dans la même eau, cuire les feuilles pendant 5 à 10 minutes.

Faire un « roux blanc » : faire revenir la farine dans l'huile, ajouter doucement le lait en fouettant.

Mettre les feuilles dans le roux, avec le comté râpé, les noix et le poivre. Ciseler le persil.

Faire revenir l'ail dans une poêle avec l'huile et mettre de côté.

3. LA PANURE

Râper le pain dur.

Râper les fromages de chèvre.

Faire revenir la panure et les anchois dans la même poêle qui sera déjà huilée. Ne pas mettre de sel si les anchois sont salés.

4. L'ASSEMBLAGE

Faire revenir les côtes de blettes dans la poêle. Ajouter les ingrédients : ail, persil, panure, noix.

5. LA CUISSON DES PÂTES

En dernier, préparation des œufs pochés, un par un.

Réutiliser l'eau de cuisson des blettes, ajouter un peu de vinaigre. Casser l'œuf dans une assiette, le faire tomber délicatement dans l'eau. Laisser cuire 2 minutes. Éteindre le feu, couvrir. Laisser 3 minutes. Retirer l'œuf, le mettre dans un bol d'eau froide, le retirer et le poser sur un torchon pour le faire égoutter.

6. LE DRESSAGE

Dans un saladier, mélanger les blettes et les spaghettis.

Dans l'assiette : au centre mettre une cuillère à soupe de feuilles de blettes et fromage.

Présenter les pâtes sous forme de montagne.

Et au sommet, un œuf poché dans son nid.



Pour 4 personnes

CROISIÈRE DAUPHINOISE EN PIROGUE

LA PIROGUE

Ravioles revisitées aux légumes de saison, effiloché de poulet assorti d'un crémeux de chou-fleur et pickles de betteraves

INGRÉDIENTS

Pour pâte

- 65 g de farine
- 65 g de semoule de blé
- 40 cl d'eau

Pour la farce

- 400 g de betterave
- 600 g de panais

Pour les accompagnements

- 1/4 poulet fermier (environ 300 g)
- 400 g de pommes de terre
- 560 g de chou-fleur avec ses feuilles
- quelques feuilles de roquette
- 4 noix
- huile d'olive
- sel
- poivre
- vin blanc
- sauge

1. LA PÂTE À RAVIOLES

Mélanger la farine, la semoule et l'eau pour former une boule de pâte. Passer la pâte au laminoir (position 6). Pour une raviole, couper un carré d'environ 10 cm de côté.

Conserver au réfrigérateur recouvert pour éviter que la pâte ne sèche en attendant la cuisson.

2. LA FARCE

Faire chauffer 30 cl d'eau avec 50 cl de vinaigre blanc, poivre, sel, 1 cuillère soupe graines de fenouil, 2 graines de cardamome, 1 grain de poivre, 5 g de sel, 15 g de sucre.

Y faire cuire la betterave (préalablement épluchée) en cube et laisser frémir jusqu'à cuisson complète (30 min environ). Mixer.

Garder le jus de cuisson pour les pickles.

Eplucher et couper les panais en petits morceaux puis les faire cuire à l'eau.

Mixer.

Bien conserver toutes les épluchures pour le bouillon.

3. LA PRÉPARATION DES RAVIOLES

Farcir (1/3 purée de betterave, 2/3 purée de panais en essayant d'enrober la betterave par le panais) et replier la pâte par la diagonale. Pour faciliter la fermeture, humidifier les bords de la raviole à l'aide d'un pinceau.

Cuire 3 min dans de l'eau salée et vinaigrée au dernier moment, juste avant de servir.

4. LE POULET RÔTI

Faire griller le poulet au four environ 1 h après l'avoir badigeonné d'huile, de sel et de poivre.

Effiloche le poulet en lanières. Conserver les os et les abats pour le bouillon.

5. LE CHOU-FLEUR RÔTI

Faire rôtir les têtes de chou-fleur avec un filet d'huile d'olive, du sel et du poivre. Conserver les feuilles et côtes pour la purée.

6. LA PURÉE

Découper les feuilles de chou-fleur en morceaux et les faire rôtir avec de l'huile, du sel et du poivre.

Mixer les feuilles.

Éplucher les pommes de terre et conserver les épluchures. Une partie est utilisée pour le bouillon et l'autre pour les chips.

Faire cuire les pommes de terre à l'eau. Les écraser, puis mélanger aux feuilles de chou-fleur en ajoutant un peu d'eau chaude de cuisson pour éviter que la purée ne colle.

7. LES CROQUANTS

Les pickles : couper la betterave crue en fines rondelles à l'aide d'une mandoline. Faire cuire 5 min dans l'eau vinaigrée qui a servi à faire cuire la betterave pour la farce. Essorer et réserver au frigo.

Les chips : Faire griller au four les épluchures de pommes de terre avec de l'huile et du sel.

Les noix : Faire torréfier les noix pendant 10 min au four. Badigeonner de miel et de sel puis les remettre au four 3 min.

8. LE BOUILLON

Faire cuire les épluchures de pomme de terre, panais et betterave avec les os et les abats du poulet dans de l'eau avec du vin blanc et quelques feuilles de sauge. Laisser réduire.

9. LA SAUCE BETTERAVE

Faire réduire le jus de cuisson de la betterave jusqu'à obtenir un vinaigre sirupeux.

Disposer dans l'assiette avec quelques feuilles de roquette.



ÉCOBURGER

DIACONAT PROTESTANT

INGRÉDIENTS

Pain

- 4 ml de lait demi-écrémé
- 4 ml d'eau
- 6 g de levure fraîche
- 10 g de sucre
- 200 g de farine de blé
- 1 œuf
- 25 g de beurre
- 1 c. à café de sel

Décor

- 1 jaune d'œuf + 2 ml de lait
- flocon d'avoine (5 g)

Steak Végétal

- 90 g de lentilles crues
- 45 g de flocon d'avoine
- 70 g de betteraves rouges crues
- ¼ gousse d'ail
- 15 g d'échalotes
- 1 feuille de laurier
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- poivre

USTENSILES

- four et plaque de cuisson
- balance
- cuillère à café
- cuillère à soupe
- saladier
- papier sulfurisé
- planche à découper
- couteau
- économe
- cocotte minute
- poêle
- spatule plastique ou bois
- emporte-pièce

1. LE PAIN À BURGER

Mélanger sucre, levain frais émietté + lait et eau tièdes dans un bol. Laisser reposer quelques minutes. Dans un pétrin, disposer le levain monté avec la farine, mixer.

Ajouter les œufs un à un et mixer. Ajouter le sel et le beurre ramolli. Mixer de nouveau.

Enlever la pâte du pétrin. Former une boule, ajouter un peu de farine sur le plan de travail. Poser le pâton dans un saladier, recouvrir d'un linge sec. Placer le saladier au four à micro-ondes sans le mettre en marche. Durée : 30 minutes minimum.

Diviser le pâton en 20 et former 20 boules. Disposer sur un plateau propre. Aplanir les boules pour chasser l'air. Recouvrir d'un torchon sec pour 15 à 20 minutes de repos.

Pendant ce temps, préchauffer le four à 180°C.

Avant d'enfourner, badigeonner les petits pains d'un jaune d'œuf battu avec un peu de lait, à l'aide d'un pinceau. Parsemer de flocons d'avoine sur le dessus. Enfournez 15 minutes.

2. LE STEAK VÉGÉTAL

Éplucher la betterave. Retirer la peau et le germe de l'ail et de l'échalote. Rincer. Rincer les lentilles. Dans une grande casserole déposer les lentilles avec la betterave coupée en dés dans un grand volume d'eau froide.

Ajouter la feuille de laurier. 15 minutes de cuisson à partir du sifflement de la soupape.

Peser la quantité de flocons d'avoine. Mixer le flocon d'avoine et réserver. Hacher l'ail finement et l'échalote.

Une fois cuit, égoutter les lentilles et la betterave. Retirer la feuille de laurier. Mixer les 2/3 de ceci avec 1 à 2 cuillères à soupe d'huile. Dans un saladier mélanger les lentilles entières, les lentilles mixées, l'ail, l'échalote, l'assaisonnement et le flocon d'avoine en poudre.

Ajouter un petit verre d'eau progressivement si besoin et bien mélanger. Dans une poêle verser l'huile.

À l'aide d'une cuillère à soupe, prendre la quantité de pâte nécessaire, former une boule. Préparer les 4 boules égales avant de former les steaks.

Sur une planche s'aider de l'emporte-pièce pour aplanir la boule et former le steak bien rond. Avec une spatule déposer le steak dans la poêle huilée.

Faire revenir les galettes en retournant avec une spatule en bois ou plastique. Réserver dans la poêle avec couvercle.

INGRÉDIENTS

Crème de potimarron

- 90 g de potimarron
- 1/2 gousse d'ail
- sel + poivre
- 0,5 c.à café de cumin
- 0,5 c.à café de gingembre
- 1 c. à café d'huile d'olive

Sauce blanche

- 1/2 gousse d'ail
- 1 c. à café
- moutarde de Dijon
- 70 g yaourt de soja nature
- 1 c. à café de curry

Accompagnements

- 1/2 oignon rouge
- Quelques feuilles de salade

Frites de patates douces

- 350 g de patates douces
- 1 c. à café d'huile d'olive
- 1/2 c à café de sel
- 1/2 c.à café de paprika

Salade de chou rouge + vinaigrette

- 300 g de chou rouge
- 1 c. à soupe d'huile de colza
- 1 c. à café de vinaigre de cidre
- 1/2 c. à café de sel, poivre

USTENSILES

- plaques de chauffe
- balance
- planche à découper
- saladier
- gros couteau
- économe
- cuillère à café
- cuillère à soupe
- faitout
- spatule plastique ou bois
- mixeur ou bras mixeur
- presse-citron
- bol
- rappe à zeste
- essoreuse à salade
- mandoline ou économe

3. LA SAUCE BLANCHE

Éplucher l'ail, le dégermer et le découper en minuscules dés.

Dans un bol mélangez le yaourt soja avec la moutarde de Dijon, l'ail et la poudre de curry.

Recouvrir le bol d'une assiette à dessert et réserver au réfrigérateur.

4. LES ACCOMPAGNEMENTS

Éplucher les oignons rouges, retirer le germe, rincer et les couper en très fines tranches à l'aide d'un grand couteau ou d'une mandoline. Réserver.

Laver la salade verte. Essorer. Réserver.

5. LA PRÉPARATION DES FRITES

Peler, rincer puis couper en frites les patates douces. Préchauffer le four à 200°C. Dans un saladier mélanger avec de l'huile d'olive et les épices.

Répartir sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé. Enfourner 30 minutes à 200°C.

6. LA SALADE DE CHOU ROUGE + VINAIGRETTE

Rincer, retirer les feuilles extérieures abimées et les cotes intérieures trop épaisses blanches.

Émincer le chou rouge très finement.

Faire une sauce vinaigrette avec du sel, poivre, vinaigre de cidre et huile de colza.

Pour 4 personnes

ÉCOBURGER

DIACONAT PROTESTANT / ÉCHOPPE

INGRÉDIENTS

- pain brioché
- steak végétal
- sauce blanche
- crème de potimarron
- oignon rouge émincé

USTENSILES

- plan de travail
- four
- 3 balances
- cuillère à soupe
- couteau
- assiette
- plaque au four
- papier sulfurisé

7. LE DRESSAGE DE L'ÉCOBURGER

Dans l'assiette mettre une feuille de salade. Ouvrir les pains en 2 à l'aide d'un grand couteau.

Les placer sur une plaque de four pour un temps de réchauffe à 160° c durant 6 min environ.

Placer aussi les frites dans le four.

Une fois sortie du four :

Disposer 1 cuillère à soupe de crème de potimarron : 20g.

Ajouter l'oignon rouge émincé.

Placer le steak végétal chaud.

Napper de sauce blanche : 15g et refermer le pain.

Déposer le burger sur la feuille de salade.

Servir avec :

70g de chou émincé et 90g de frites épicées chaudes.



Pour 4 personnes

ROBUTTERCRUMB

LE ROCHER

INGRÉDIENTS

Pour le gratin

- 480 g de butternut
- 120 g d'épinard
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 40 g de noix
- 40 g de comté
- 4 œufs
- 10 g de beurre
- huile d'olive
- sel/poivre
- salade verte (environ 80 g)
- vinaigre

Pour le crumble

- 60 g de beurre
- 80 g de farine
- 40 g de noix concassées
- 80 g de comté (à rapper)

USTENSILES

- petit plat individuel à gratin
- 3 poêles
- four et plaque de cuisson
- économe
- 1 grand saladier

1. LE BUTTERNUT

Préchauffer le four à 180°C.

Peler, épépiner la courge puis la découper en petits dés.

Disposer les dés sur une plaque de cuisson (ajouter de l'huile d'olive, de la muscade, du sel et du poivre).

Enfourner durant 20-25 minutes.

2. L'ÉPINARD

Laver, essorer les épinards et retirer les grosses tiges et les hacher légèrement.

Cuire les épinards dans une poêle, avec une noisette de beurre.

Assaisonner et placer les épinards dans un saladier.

3. LA GARNITURE

Hacher finement l'oignon et l'ail.

Faire revenir l'oignon dans la poêle avec une noisette de beurre.

Ajouter l'ail et laisser cuire encore un peu.

Concasser grossièrement une partie des noix.

Mélanger l'ensemble de cette préparation.

4. L'ASSEMBLAGE DU GRATIN

Dans un saladier, mélanger l'ensemble des 3 préparations.

Dans un bol à part : battre l'œuf et l'ajouter dans la préparation. Assaisonner avec le sel, le poivre et les petites herbes.

Mélanger le tout délicatement, ne pas écraser les morceaux.

5. LE CRUMBLE

Dans un bol mélanger la farine avec une pincée de sel et de poivre.

Ajouter le beurre pommade en petits dés et émietter le tout.

Ajouter les noix concassées et le fromage râpé et mélanger à nouveau.

6. MONTAGE ET CUISSON

Verser la préparation de légumes dans le plat.

Saupoudrer de crumble salé par-dessus.

Enfourner le crumble durant 25 à 30 minutes, jusqu'à ce que le crumble soit bien doré au-dessus.

7. DÉMOULAGE ET SERVICE

Laisser tiédir quelques minutes.

Servir chaud avec une petite salade verte en accompagnement.



Pour 4 personnes

RAVIOLIS AUX ÉPINARD ET PIEDS DE PLEUROTTE

LA MACHINERIE

INGRÉDIENTS

Pâte

- 250 g de semoule extra fine
- eau
- sel
- un peu de maïzena

Farce

- 175 g d'épinards
- 50 g de pieds de pleurotes
- huile d'olive
- beurre végétal
- ail
- 1 botte de persil
- 1 oignon
- sel
- béchamel

Sauce au poireau

- 1 gousse d'ail
- 1/2 oignons
- 1/2 poireau
- une botte de persil
- 5 cl de crème de soja ou lait de coco
- 5 cl de crème fraîche

Accompagnement

- 250 g de champignons shiitaké
- chapelure
- huile d'olive
- sel poivre

1. LA PÂTE

Mélanger les ingrédients et pétrir la pâte. La laisser reposer pendant la préparation de la farce en couvrant la pâte d'un linge propre.

2. LA FARCE

Couper l'ail et les oignons et les mettre dans une casserole avec un fond d'huile d'olive. Les faire revenir, ensuite hacher les pieds de pleurotes, les épinards, le persil et les ajouter dans la casserole. Laisser cuire jusqu'à ce que l'eau des épinards réduise.

3. LES RAVIOLIS

Confectionner des cercles de 8 cm avec la pâte, les prendre dans le creux de la main et les farcir avec une cuillère à café de farce, refermer le cercle et accrocher les bouts du ravioli entre eux afin de faire un cercle.

Saupoudrer de maïzena (féculé de maïs) avant de les faire cuire à la vapeur afin qu'ils ne collent pas les uns aux autres.

4. LA SAUCE

Faire revenir l'ail et persil dans du beurre et de l'huile d'olive. Ajouter oignon poireaux et sel.

Laisser mijoter pendant une demi-heure. Ajouter de la crème fraîche. Ajouter de la crème de soja. Ajouter de l'eau en surveillant le plat pour avoir une bonne consistance de la sauce.

À la fin ajouter du jus de citron.

5. L'ACCOMPAGNEMENT AVEC DES SHIITAKÉ ET CHOU ROUGE RÂPÉ

Découper en tranche les champignons. Assaisonner : sel poivre.

Cuire les champignons dans un fond d'huile d'olive jusqu'à ce qu'ils soient cuits, puis les enrouler dans la chapelure avant de les remettre à dorer dans l'huile d'olive.

Effiler un chou rouge pour servir dans l'assiette comme garniture avec un filet d'huile d'olive et de citron.

Dans l'assiette, disposer les raviolis verser dessus de la sauce, puis déposer une cuillère de sauce dans l'assiette et déposer les champignons sur la sauce, garnir avec le chou rouge parsemé de persil et de zeste de citron.

Pour 6 personnes

SCUPE DE YIR

ODTI / IMPRODETT

INGRÉDIENTS

- 600 g d'oseille
- 200 g d'oignons
- 50 g d'ail
- 1 ou 2 piments
- pâte d'arachide

USTENSILES

- planche à découper
- passoire
- faitout
- marmite norvégienne

LA PRÉPARATION

Couper les oignons et ail, puis faire cuire dans le faitout.

Laver et couper les feuilles d'oseille en petits morceaux.

Quand les oignons sont transparents ajouter l'oseille.

Quand l'oseille est fondu, ajouter la pâte d'arachide.

Ajouter du bicarbonate pour diminuer l'acide et ajouter les épices de votre choix.

SEFFA D'AUTOMNE

MDH FONTAINE

INGRÉDIENTS

- 500 g de cheveux d'ange/vermicelles
- 1 courge butternut
- 3 navets
- 6 carottes
- 1 boîte de tomates pelées
- 12 petits oignons
- 150 g de raisins secs
- 200 g de pois chiches
- 1 c. à soupe de miel
- 50 g de beurre
- huile d'olive et huile de tournesol
- épices : poivre, sel, curcuma, cannelle et gingembre en poudre

1. LE BOUILLON ET LES LÉGUMES

Dans la partie basse d'un couscoussier, faire revenir 4 oignons coupés en petits morceaux dans l'huile d'olive puis poursuivre la cuisson à feu doux. Couper en dés les deux tomates pelées et les faire revenir avec les oignons. Rajouter le sel, poivre, curcuma, cannelle et gingembre et recouvrir d'un litre d'eau. Rajouter les carottes coupées en deux et les navets coupés en morceaux et laisser mijoter.

2. LES VERMICELLES

Verser les vermicelles dans un saladier et mélanger avec deux cuillères à soupe d'huile. Transférer dans la partie haute du couscoussier. Laisser cuire à la vapeur pendant 10 min, puis verser de nouveau les vermicelles dans le saladier et arroser d'un verre d'eau. Renouveler l'opération jusqu'à cuisson complète des vermicelles. Lorsqu'ils sont cuits (la forme du vermicelle n'est plus arrondie), transférer une dernière fois dans le saladier, rajouter 50 g de beurre et mélanger le tout.

3. LA GARNITURE VÉGÉTARIENNE

Couper huit oignons en lamelle et les faire revenir dans deux cuillères à soupe d'huile d'olive, ainsi que les épices (sel, poivre, gingembre, cannelle en poudre et/ou en baton). Recouvrir de quatre verres d'eau et laisser cuire.

Dans une autre casserole, ajouter les raisins secs (préalablement plongés dans l'eau afin de les ramollir), une cuillère à soupe d'huile, une pincée de cannelle et un morceau de sucre. Ajouter deux verres d'eau et laisser mijoter jusqu'à ce que les raisins secs deviennent tendres. Combiner les oignons et les raisins.

4. LE SERVICE

Servir par assiette ou dans un grand plat avec un lit de vermicelles imbibés du bouillon des légumes, des légumes répartis au-dessus des vermicelles et les oignons et pois chiches au centre.



Pour 6 personnes

SFIRIYA

MDH FONTAINE

INGRÉDIENTS

- 1 à 2 baguettes de pain rassis
- 150 g de pois chiches
- 3 cuisses de poulet (ou autres parts du poulet)
- 1 à 2 citrons
- 2 oignons
- 6 portions de fromage frais (ou 150 g de fromage râpé)
- 2 œufs
- 1 l d'huile de tournesol
- 1 botte de persil
- épices : cannelle en bâtons, eau de fleur d'oranger, sel, poivre

1. LES BOULETTES DE PAIN

Casser le pain sec puis l'arroser avec de l'eau tiède jusqu'à obtenir une pâte malléable et consistante. Incorporer progressivement 6 portions de fromage frais (type Kiri ou Saint-moret) à la pâte. Ajouter deux œufs. Salez, poivrez la pâte, ajouter la cannelle en poudre. Ajouter deux cuillères à soupe d'eau de fleur d'oranger. Hachez finement le persil et l'incorporer à la pâte.

Laisser reposer la pâte au frigo, 4 heures minimum. Puis sortir la pâte et former des boulettes avec deux cuillères à café (ovales légèrement aplatis). Faire frire les boulettes dans une poêle, en les plongeant dans l'huile jusqu'à obtenir une couleur dorée.

2. LE POULET

Dans une marmite, faire revenir les morceaux de poulet avec l'huile et le beurre. Salez, poivrez.

Hachez les oignons. Lorsque le poulet devient doré, ajouter les oignons ainsi que le bâton de cannelle, ainsi que les pois chiche déjà cuits (en boîte ou préparés à l'avance).

Laissez revenir les oignons le temps que les pois chiches s'imprègnent de la sauce, puis ajouter de l'eau tiède pour couvrir les morceaux de poulet. Couvrir et laisser mijoter 20 à 30 minutes.

3. LE SERVICE

Servir les boulettes avec le poulet, en arrosant de sauce et avec un quart de citron et un peu de persil frais. Il est possible d'agrémenter le plat d'une salade verte en accompagnement.



Pour 20 personnes

KOFTÉ ET LÉGUMES RÔTIS

TERRE-NEUVE

INGRÉDIENTS

Pour le Kofté

- 700 g de lentilles corail
- 700 g de boulgour
- 5 oignons
- 150 g de concentré de tomate
- 10 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 bouquet de persil
- 5 g de basilic
- 1 piment rouge
- 2 salades
- 50 g de roquette
- sel et poivre

Pour les légumes

- 800 g de pomme de terres
- 800 g de panais
- 800 g de carottes
- 800 g de patates douce
- 7 oignons
- 800 g de betterave
- 800 g de topinambour
- 10 c. à soupe d'huile d'olive
- clou de girofle
- laurier
- sel et poivre
- romarin
- ail
- huile d'olive

USTENSILES

- 1 essoreuse à salade
- 2 casseroles
- 1 poêle
- 2 saladiers

1. LE KOFTÉ

Cuire les lentilles corail dans une grande quantité d'eau assaisonnée de poivre, de sel et les feuilles de laurier.

Séparer l'eau de cuisson des lentilles. Utiliser l'eau de cuisson pour imbiber le boulgour.

Découper les oignons, les faire revenir 3 minutes dans l'huile d'olive puis y ajouter la tomate concentrée et le piment.

Remuer le tout pendant 10 minutes à feu doux avant d'y ajouter du jus de cuisson des lentilles, la sauce doit avoir une texture crémeuse.

Une fois que le boulgour, les lentilles et la sauce tomate ont refroidi, mélanger le tout et incorporer le persil et le basilic préalablement découpés.

Dans un petit ramequin déposer la quantité de ce mélange avant de le retourner tel un château de sable sur un nid de salade et roquette entouré de bâtonnets de légumes rôtis.

2. LES LÉGUMES RÔTIS

Laver rigoureusement les légumes à l'aide d'une brosse. Les découper en bâtonnets.

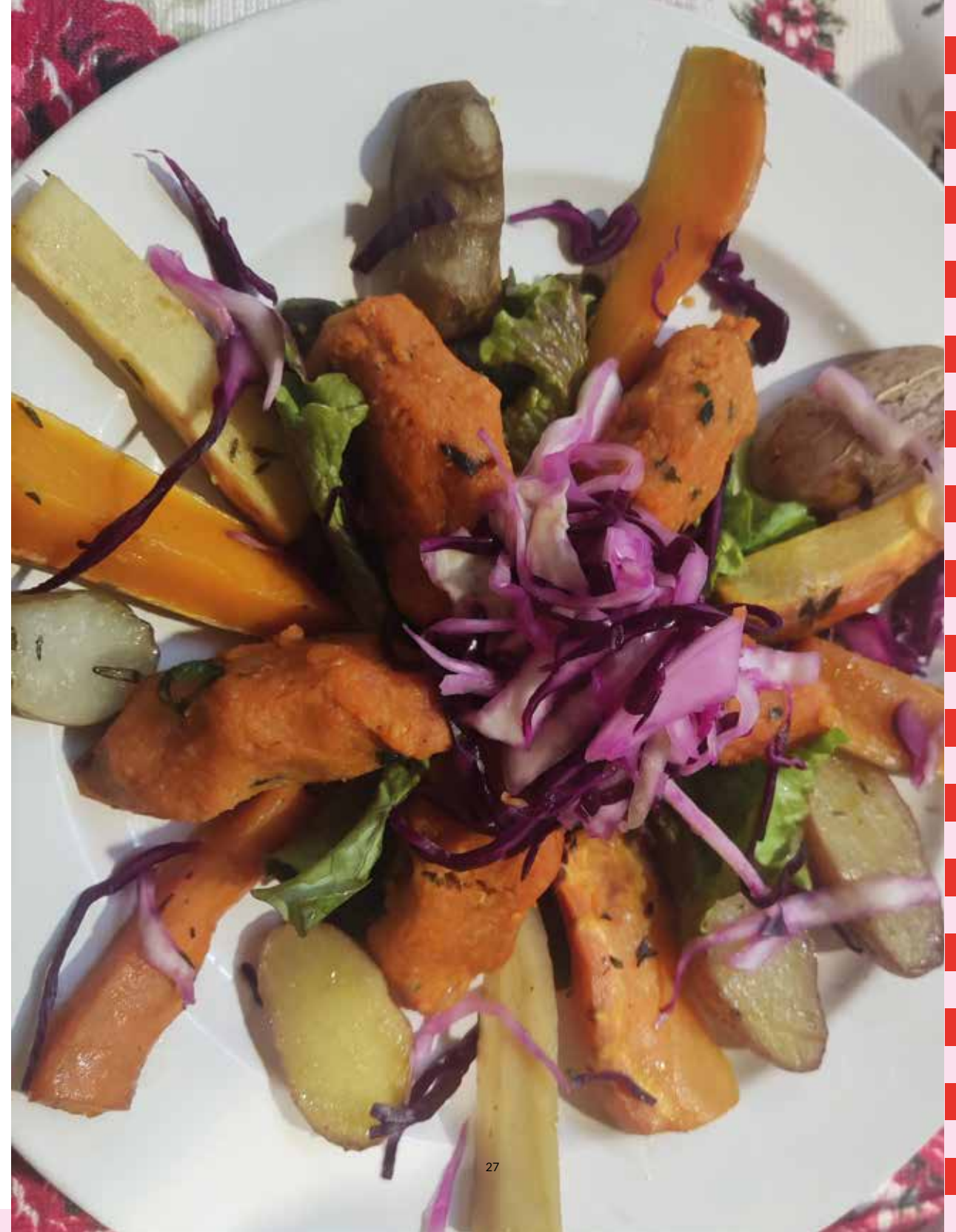
Sur une plaque de cuisson, mélanger le tout avec de l'huile d'olive, clou de girofle, laurier, sel, poivre au marin et plusieurs gousses d'ail non épluché.

Laisser cuire le tout entre 20 et 30 minutes en fonction de la température (160 degrés).

Surveiller la cuisson de chaque légume à l'aide d'un petit couteau pointu.

3. LA PRÉSENTATION

Le Kofté est posé sur un nid de salade et de roquette entouré des bâtonnets de rôti de légumes tel des rayons de soleil.



LE POT K'A PAS DE POULE

ATYPIK

INGRÉDIENTS

- 300 g pour chacun des légumes suivants : poireaux, carottes, navets, céleri-branche, patate douce, butternut
- 2 oignons + 1 petit oignon piqué de 4 clous de girofle pour le bouillon et 1 oignon pour l'avoine nue
- 3 pommes de terre
- 200 g de chou-fleur (à faire cuire dans une casserole à part)
- 300 g : lentille vertes (à rincer et mettre dans un petit sac en tissu) et avoine nue (à faire tremper la veille)
- 2 citrons jaunes
- 2 œufs bien frais
- 8 gousses d'ail
- 6 c. à soupe d'huile d'olive
- 2 feuilles de laurier, 4 branches de thym, ½ c. à café de graines de fenouil, sel, poivre, un peu de farine

1. LE RAGOÛT DE LÉGUMES

Laver, éplucher les légumes, préserver 6 gousses d'ail en chemise (pour faire la crème d'ail). Réserver les pelures pour faire la sauce citronnée.

Déposer dans une grande marmite tous les légumes (découper uniquement les poireaux et le céleri-branche). Ajouter laurier, thym, graines de fenouil, 6 gousses d'ail en chemise, les lentilles et 2 cuillères à soupe d'huile d'olive. Recouvrir d'eau, saler, poivrer. Mettre un couvercle et faire cuire à feu moyen à partir de l'ébullition.

Après 1 h de cuisson, goûter l'assaisonnement de ce bouillon et rectifier si besoin. Vérifier la cuisson des légumes (les lentilles doivent être tendres sous le doigt).

Prélever et filtrer dans une casserole environ 2 l du bouillon pour la cuisson de l'avoine nue.

Sortir les 6 gousses d'ail en chemise. Maintenir les autres légumes au chaud sur un feu très doux (ça marche aussi très bien dans une marmite norvégienne).

2. LE CHOU-FLEUR EN CUISSON VAPEUR

Découper le chou-fleur en bouquets, rincer. Verser environ 5 cm d'eau dans le fond de la cocotte et positionner le panier vapeur avec les bouquets de chou-fleur, saler. Verrouiller la cocotte-minute puis faire cuire 5 minutes après la mise en pression. Le chou-fleur doit être un peu croquant. Réserver au chaud.

3. L'AVOINE NUE EN CUISSON FAÇON PILAF

Rincer et égoutter l'avoine nue. Faire suer 1 oignon coupé en dés dans 2 cuillères à soupe d'huile d'olive. Ajouter l'avoine nue et remuer pendant 2 minutes. Recouvrir avec les 2 l de bouillon de légumes. Laisser cuire à feu doux. Rectifier l'assaisonnement si besoin. Remuer régulièrement pour éviter que cela n'accroche.

Rajouter du bouillon si l'avoine nue est encore ferme. Après 35 minutes de cuisson, arrêter le feu et couvrir la sauteuse pour maintenir au chaud et finaliser la cuisson des grains d'avoine nue.



4. LA CRÈME D'AIL

Éplucher les 6 gousses d'ail en chemise et les écraser dans un petit bol. Rajouter un peu d'huile d'olive et du sel. Mélanger comme pour une mayonnaise. C'est prêt !

5. LA SAUCE CITRONNÉE FAITE AVEC UN VELOUTÉ DE PELURES

Zester les 2 citrons, les presser et réserver. Séparer les blancs des jaunes d'œufs et réserver. Faire suer les pelures dans 1 cuillère à soupe d'huile d'olive pendant 5 minutes. Couvrir d'eau, saler, poivrer et laisser mijoter 15 minutes.

Filtrer au chinois : Mettre le bouillon dans une casserole. Mixer les pelures et les passer au chinois. Verser cette purée dans la casserole, rajouter le jus des 2 citrons. Faire épaissir cette préparation. Elle doit avoir la consistance d'un velouté et si ce n'est pas le cas, il faut rajouter un peu de farine diluée dans de l'eau. Rectifier l'assaisonnement si besoin. Monter les blancs en neige ferme les incorporer délicatement aux 2 jaunes. Petit à petit, rajouter à ce mélange le velouté de pelures bien chaud. La sauce citronnée est prête. Dresser dans de petites verrines et décorer avec les zestes de citron.

Pour 6 personnes

BOLANI

ODTI / IMPRODETT

INGRÉDIENTS



- farine
- 6 œufs
- huile de Tournesol
- épinards
- levure
- curcuma
- cumin
- coriandre
- gingembre

USTENSILES



- rouleau à pâtisserie
- poêle

1. LA PÂTE

Dans un saladier : mélanger farine, levure et sel.

Ajouter l'eau chaude progressivement et pétrir jusqu'à ce que la pâte se décolle.

Couvrir d'un linge et réserver 2 heures à température ambiante pour faire lever la pâte ambiante.

2. LA FARCE

Cuire les épinards à l'eau salée (20 min).

Égouter les épinards.

Ajouter un peu d'huile d'olive avec sel, poivre et épices.

Séparer la pâte en 5 boules.

Étaler en cercles et les garnir de farce.

Replier la pâte sur les bords (utiliser un peu d'eau pour les bords).

Cuire à la poêle, dans de l'huile de friture, 2 à 3 min de chaque côté.

SUCRÉ

Pour 6 personnes

LAYALINA

ODTI / IMPRODETT

INGRÉDIENTS



- 150 g de farine
- 6 œufs
- 150 g de beurre
- 100 g de sucre
- 180 g de chocolat noir
- 50 g de confiture d'abricot
- colorants naturels au choix

USTENSILES

- 2 saladiers
- 1 fouet
- 2 plaques de four
- 1 grille

1. LA PÂTE

Dans chaque saladier : mélanger les œufs, la farine, le sucre, le beurre mou et les colorants naturels.

Étaler les 2 pâtes sur 2 plaques de four.

Cuire 25 minutes les 2 pâtes.

2. L'ASSEMBLAGE

Laisser refroidir, étaler la confiture sur une pâte et couvrir avec l'autre dessus.

Découper le gâteau en tranche de 5 cm puis 2,5 cm.

Assembler les tranches en damier.

Poser sur une grille de four et recouvrir les blocs de chocolat.

Mettre dans le frigo.



Pour 4 personnes

TIAMCOUR DE GERMAINE

LA PIROGUE

INGRÉDIENTS

Flan

- 600 g de courge muscade
- 2 œufs
- 6 cl de crème
- 50 g de sucre

Sauce au chocolat

- chocolat
- crème
- citron

Délice de citrouille au chocolat

1. LE FLAN

Cuire la courge épluchée et coupée en morceau à la vapeur jusqu'à ce qu'elle soit tendre. Mixer.

Mélanger les œufs avec la crème et le sucre puis ajouter la préparation à la courge.

Cuire au four à 200°C puis 190°C. Le temps de cuisson dépend du contenant utilisé.

2. LA SAUCE AU CHOCOLAT

Faire fondre le chocolat au bain marie avec la crème et le citron.

Creuser un trou dans chaque flan et le remplir de sauce. Pour terminer, saupoudrer de chocolat en copeaux avant de servir.



TARTE TATIN

LA MACHINERIE

INGRÉDIENTS

Garniture

- 1 patate douce
- 1/2 butternut
- 1/2 citron
- beurre végétal
- sucre roux
- cannelle

Pâte

- farine de blé complet (70%) et farine blanche T55 (30 %)
- eau
- 1 pincée de sel

USTENSILES

- 1 saladier
- 1 couteau de cuisine
- 1 poêle
- 1 casserole
- 1 rouleau à pâtisserie
- 1 couscoussier
- 1 passoire
- 1 fouet
- 1 plat à tarte ou 4 ramequins qui passent au four
- 1 couvercle de casseroles
- 1 balance
- serviettes, torchons
- 2 cuillères à café
- 2 cuillères à soupe
- 1 cuillère en bois
- 1 planche à découper

1. LA GARNITURE

Découper la butternut puis la patate douce en rondelles ni trop épaisses ni trop fines pour qu'elles puissent cuire et rester ferme après cuisson.

Beurrer le plat et saupoudrer de sucre le fond du plat.

Les faire caraméliser à la poêle.
Réserver au chaud.

2. LA PÂTE

Mettre de l'eau dans la farine jusqu'à obtention d'une pâte homogène ni trop humide, ni trop sèche et souple.

Ajouter une pincée de sel.

Pétrir et réserver.

3. LE DRESSAGE DU PLAT

Placer les lamelles de butternut et patates douces en rosace ou à votre convenance en alternant patate douce et butternut dans le plat à tarte.

Saupoudrer à nouveau de sucre.

Placer la pâte sur la garniture et enfourner pour 30 minutes. Retirer le plat du four quand la pâte est devenue dorée.

Retourner le plat dans un plateau à tarte. Mettre du zeste de citron sur le dessus pour donner un petit goût assidulé.



LES KAKIS CACHÉS DANS LES COINS ET SA DOUCEUR GRENOBLOISE

DIACONAT PROTESTANT / ÉCHOPPE

INGRÉDIENTS

Compotée

- 4 pommes bio (350 g)
- 1/2 kaki mur (260 g)
- 1/4 gros coing (70 g)
- 1/4 citron moyen
- 2 c à café de miel ou sucre
- 1/4 c. à café de cannelle

Biscuits

- 20 g de sucre semoule
- 1 blancs d'œufs
- 1 pincée de sel
- 50 g de poudre de noix de Grenoble
- 140 g de noix
- 2 noix entières (10 g)
- + 4 noix en brisures (20 g)

Crème

- 30 g skyr végétal de soja
- 1 c. à café de sucre

USTENSILES

- plaque de cuisson
- couteau
- planche à découper
- mixeur
- saladier
- casserole
- emporte-pièce rond
- presse-citron
- spatule maryse
- balance
- bol

1. LA COMPOTÉE POMMES/ COINGS/CITRON

Éplucher le coing et retirer les pépins. Rincer. Couper les pommes pour retirer les pépins. On conserve la peau des pommes. Couper en petits dés surtout le coing. Laver le citron. Zester le citron entier ou éplucher à l'économe et ensuite couper en fines lanières la peau. Couper le citron en deux et presser pour obtenir le jus. Utiliser ici les $\frac{3}{4}$ du jus.

Dans une grande casserole, disposer les pommes, le coing, ajouter un verre d'eau et cuire 25 à 30 min à couvert. Remuer de temps en temps. Une fois les fruits cuits, mixer les fruits au mixeur. Ajouter de la cannelle pour parfumer la compotée. Réserver la compotée dans le réfrigérateur.

2. LA COMPOTÉE KAKIS/ CITRON

Éplucher les kakis très finement. Rincer si besoin. Couper en gros morceaux dans une casserole. Verser le quart restant du jus de citron. Ajouter un fond d'eau et cuire à couvert 25 min. Remuer de temps en temps. Une fois les fruits cuits, mixer les fruits au mixeur. Réserver la compotée dans le réfrigérateur.

3. LE BISCUIT AUX NOIX DE GRENOBLE

Casser les noix. Peser et mixer pour obtenir une poudre fine. Réserver le reste des noix pour les brisures du décor. Peser le sucre semoule et mixer pour obtenir un sucre glace. Commencer par faire préchauffer le four à 190°C.

Casser les œufs. Réserver les jaunes dans un bol recouvert et placé au réfrigérateur. Monter les blancs en neige avec une pointe de sel avec le sucre. Ajoutez la poudre de noix et mélangez.

Formez des petites boules à l'aide d'une cuillère à café. Déposez-les sur la plaque de four recouverte d'un papier cuisson. Poser sur chaque boule un demi-cerneau de noix (selon le décor final choisit) et enfournez 15 minutes.

Laissez refroidir les biscuits une fois sortie du four. Réserver.

4. LA CRÈME

Mélanger les 2 ingrédients. Réserver au frais.



USTENSILES

- petites assiettes à dessert
- emporte-pièce diamètre 5,5 cm
- poche à douille
- cuillère à soupe
- cuillère à café
- balance

5. LE DRESSAGE

Dans une petite assiette, déposer l'emporte pièce de 5,5 cm de diamètre. Disposer la compotée de pommes coing en premier : 60 g puis 30 g de purée de kaki. Soulever délicatement l'emporte pièce.

Verser une demi cuillère de miel sur le dessus. Disposer quelques zestes de citron.

Avec une cuillère à café étaler une cuillère à café de skyr pour faire un sourire sur l'assiette.

Sur le dessus ou à coté ajouter le biscuit à la noix.

NOISELETTE POMMÉE À LA CANNELLE

LE ROCHER

INGRÉDIENTS

Pour la pâte brisée

- 56 g de farine
- 28 g de poudre de noix
- 24 g de beurre
- 1 pincée de sel
- 3 cuillères à café d'eau froide

Pour la préparation des fruits

- 1 poire
- 1 pomme
- 4 c. à café de sucre roux
- 1 pincée de cannelle (en poudre)
- 50 cerneaux de noix

Pour la pâte à quatre-quart

- 1 œuf battu
- 40 g de sucre (roux)
- 40 g de beurre fondu
- 60 g de farine
- 1 pincée de levure chimique
- 1 pincée de sel

Pour la chantilly

- 12 cl de crème fraîche
- 1 c. à café de sucre glace
- zeste de citron et quelques gouttes de jus de citron

USTENSILES

- moule individuel
- 1 poêle
- four et plaque de cuisson
- batteur ou siphon pour chantilly

1. LA PÂTE BRISÉE

Mélanger la farine, la poudre de noix et le sel dans un bol. Ajouter le beurre pommade, et travailler la pâte avec les mains jusqu'à obtenir une pâte homogène. Ajouter de l'eau progressivement pour que la pâte forme une boule. Envelopper la pâte dans film alimentaire et réfrigérer pendant 30 minutes.

2. LA GARNITURE DE FRUITS

Préchauffer le four à 180°C. Éplucher / couper les fruits en petit morceaux. Cuire les fruits au four pendant 20 minutes (ajouter la cannelle et un peu de sucre). Retirer du four et laisser refroidir.

3. LA PÂTE BRISÉE AU FOUR

Préchauffer le four à 180°C. Mettre la pâte brisée découpée dans le moule individuel, et piquer le fond avec une fourchette. Enfourner la pâte durant 10 à 15 minutes. Déposer les fruits (en couche uniforme).

4. LA PÂTE À QUATRE QUARTS

Dans un bol mélanger l'œuf avec le sucre (jusqu'à ce que le mélange blanchisse). Ajouter le beurre fondu, la farine, le sel et la levure et mélanger. Verser la pâte sur les fruits (dans la tartelette). Ajouter une noix entière sur le dessus.

5. LA CUISSON

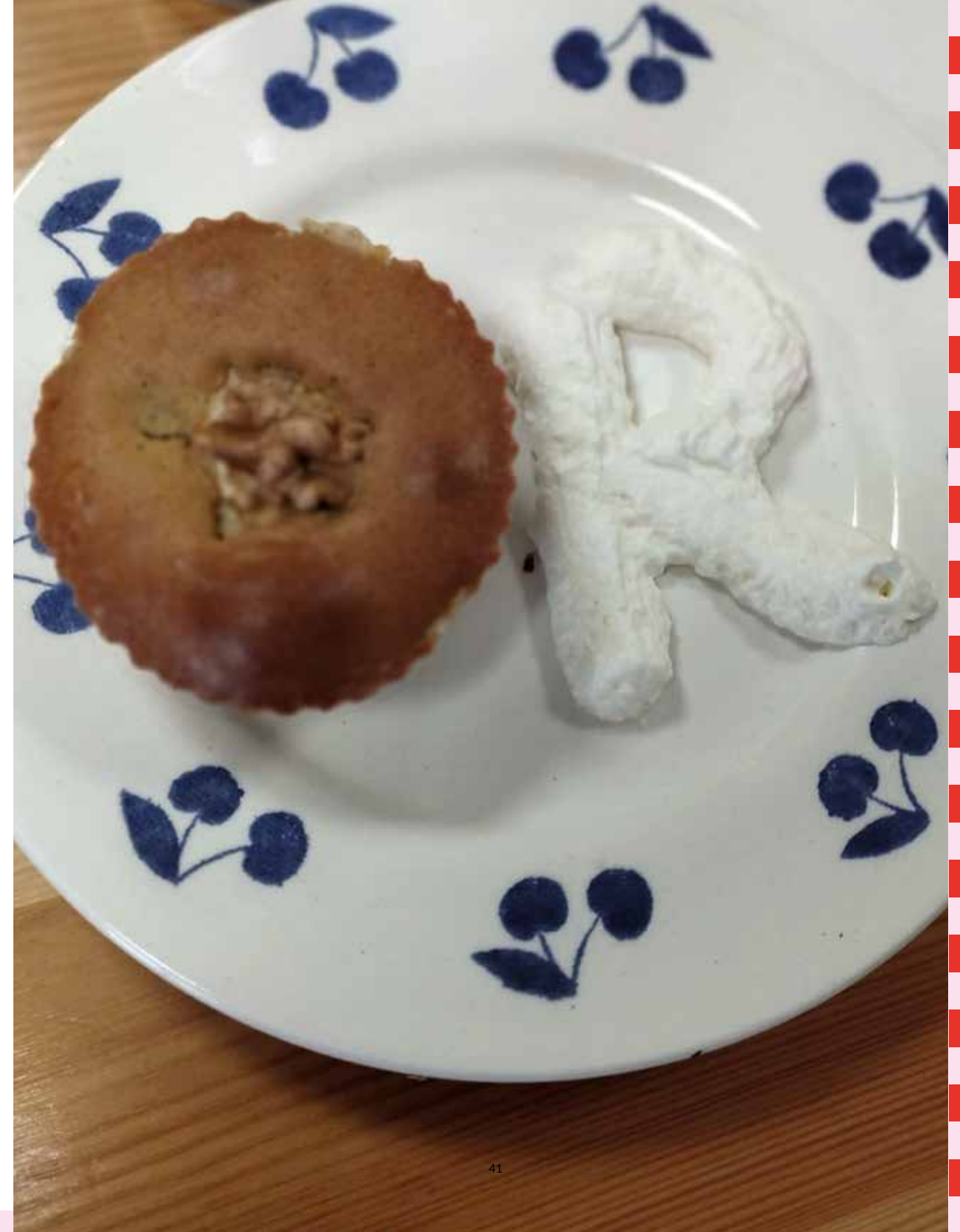
Enfourner pendant 20-25 minutes. Laisser tiédir puis démouler.

6. LA CHANTILLY

Dans un bol froid, fouetter la crème liquide jusqu'à ce qu'elle épaississe. Ajouter le sucre, les zestes et les gouttes de jus de citron, puis fouetter énergiquement pour obtenir une chantilly ferme. Réserver au réfrigérateur.

7. LE DRESSAGE

Servir la tartelette avec de la chantilly sur le côté.



Pour 4 personnes

TIRAMISU D'AUTOMNE

UN JARDIN SANS FRONTIÈRE

INGRÉDIENTS

- 80 g de châtaignes épluchées
- 40 g de farine
- 1/2 sachet de levure chimique
- 1 yaourt au soja
- huile neutre ou beurre
- 1,5 clémentine
- 50 cl de crème végétale (avoine) ou équivalent mascarpone
- 1 bouquet de feuilles de verveine
- 2 c. à soupe de miel
- 1 feuille de gélatine
- 75 g de patate douce

1. LE BISCUIT

Couper la chair des châtaignes en morceaux, puis les écraser à la fourchette (ou les mixer).

Dans un saladier, battre l'huile, 3 c. à soupe de miel et les yaourts de soja. Ajouter ensuite la farine et la levure chimique. Ajouter les châtaignes. Détendre la pâte avec un peu d'eau si besoin. Huiler le moule à cake. Verser la pâte.

Placer dans un four préchauffé à 180°C pendant 30 min.

2. LE SIROP

Presser le jus de la clémentine. Mettre le jus à chauffer dans une casserole. Infuser la verveine (mettre un couvercle sur la casserole pour cette opération). Une fois que le jus est bien infusé, ajouter une bonne cuillère à café de miel.

3. LA MOUSSE

Éplucher et découper grossièrement les patates douces. Cuire les patates douces dans de l'eau bouillante (environ 20 min). Une fois cuites, les réduire en purée et y ajouter ½ cuillère à soupe de miel. Faire tremper 5 min dans de l'eau froide la feuille de gélatine, puis les ajouter au mélange. Fouetter la crème végétale afin de l'épaissir. Ajouter petit à petit la crème végétale (ou le mascarpone) à la préparation en mélangeant délicatement.

4. LE MONTAGE

Éplucher et découper la clémentine restante : 1 quartier est découpé en 3 parts égales. Découper en grosses tranches le gâteau à la châtaigne, le tremper dans le sirop, faire des miettes fines et passer à la poêle 3 min pour caraméliser (arroser un peu avec la fin du sirop). Dans les verrines, déposer les copeaux de gâteau à la châtaigne, puis 3-4 bouts de clémentine, puis la mousse de patate douce, puis à nouveau 3-4 bouts de clémentine. C'est prêt !

Pour 20 personnes

GÂTEAU MALAKOFF

TERRE-NEUVE

INGRÉDIENTS

Pour le gâteau

- 40 œufs
- 500 g sucre glace
- amandes
- boisson amande

Crème anglaise

- 400 g d'amande
- jaunes d'œuf

USTENSILES

- 1 plateau plat en inox
- 1 plaque de cuisson
- 1 mixeure girafe
- 1 bouteille pour boisson
- 20 verres à pied

1. LE GÂTEAU

Séparer le jaune des blancs d'œufs. Battre le plan d'œuf en neige tout en incorporant progressivement le sucre glace.

Faire des portions à l'aide d'une douche ou gros cuiller que l'on cuit au bain-marie.

Une fois cuit sur toute les surfaces déposer sur un torchon humide propre.

2. LE LAIT D'AMANDE

Prendre des amandes et laver à l'eau bouillante, rincer à l'eau froide pour facilement retirer leur enveloppe.

Deuxième solution :

Faire tremper les amandes 24 heures dans de l'eau froide puis retirer les enveloppes, le processus de germination aura commencé ainsi elles auront plus de vitamines.

À l'aide d'un mixeur à bras mixeur girafe : mixer le tout dans une grande carafe en y incorporant de façon progressive de l'eau froide, jusqu'à obtention de son liquide lait.

Passer le tout dans une passoire pour séparer la pulpe du lait.

3. LA CRÈME ANGLAISE

Mélanger dans une casserole les jaunes de le sucre puis ajouter le lait tiède d'amande progressivement tout en remuant.

Poser la casserole sur feu doux et remuer en 8 à l'aide d'une spatule en bois jusqu'à obtention d'une crème liquide onctueuse.

2. LA PRÉSENTATION

Dans un verre à pied mettre la crème, poser délicatement la portion d'œufs en neige et parsemer d'amande effilé et feuille de menthe en décoration

LE CRUMBLE ATYPIK

ATYPIK

INGRÉDIENTS

Pour le gâteau

- 150 g de farine
- 200 g de miel toutes fleurs ou acacias
- 5 c. à soupe d'huile d'olive
- 60 g de beurre
- 600 g de pommes acides
- 400 g de poires
- 1 petite patate douce
- 1 étoile d'anis étoilée
- 1 kaki
- 1 kiwi

1. LE CRUMBLE

Éplucher les pommes, les poires et la patate douce (réserver les épluchures) et les couper en morceaux moyen. Mettre une poire de côté.

Les faire réduire à feu fort 2 min avec 1 cuillère à soupe d'eau puis maintenir la cuisson à feu doux pendant 7 à 8 min. Ajouter 1 cuillère à soupe de miel. Verser ce mélange dans un plat à gratin légèrement beurré.

Verser la farine dans un saladier, faire un puits et y ajouter l'huile d'olive, le beurre fondu et 180 g de miel. Mélanger à la cuillère tous les ingrédients et terminer avec les doigts pour obtenir un sable grossier.

Répartir ce mélange sur les fruits.

Cuire au four 25 min.

2. LE COULIS DE FRUITS AVEC LES ÉPLUCHURES

Faire cuire dans une casserole avec 1 verre d'eau, toutes les épluchures des pommes, des poires et de la patate douce ainsi que la dernière poire coupée en morceaux.

Ajouter 1 cuillère à soupe de miel et 1 étoile d'anis étoilée.

Laisser cuire 15 à 20 min en remuant de temps en temps, ajouter de l'eau si besoin.

Mixer cette préparation pour obtenir un coulis onctueux.

Disposer une part de Crumble tiède dans une assiette à dessert.

Mettre le coulis dans un petit ramequin et le poser sur l'assiette.

Éplucher le kiwi et le couper en rondelles.

Rincer le kaki et le couper en tranches.

Disposer une tranche de kaki et une rondelle de kiwi dans l'assiette.

C'est prêt !



REMERCIEMENTS

Nous tenons à remercier chaleureusement l'Agence Régionale de Santé Auvergne-Rhône-Alpes sans qui le défi cuisine **Le climat dans mon assiette** n'aurait pas pu avoir lieu. Grâce au financement obtenu, nous avons accompagné 10 équipes à Grenoble, Fontaine et Saint-Martin d'Hères.

Nous adressons nos sincères remerciements à toutes les associations ainsi qu'à la MDH George Sand de Fontaine qui ont contribué à la réussite du défi cuisine **Le climat dans mon assiette** : Le rocher, Un jardin sans frontières, La pirogue, Le diaconat protestant/ L'échoppe, L'atypik, le duo ODTI/ Improdett, la Régie de quartier Villeneuve et Mozaikafé. La mobilisation des équipes a permis une grande créativité dans les recettes qui reflètent leur engagement à relever le challenge qui leur était proposé !

Un grand merci à nos chers membres du jury qui ont volontiers accepté de se prêter au jeu avec enthousiasme et professionnalisme : Astrie, Pascale, Pascal, Emeline, Clémence, Nivia, Serge, Christèle, Amélie, Nora, Maxime, Chloé, Alain, Louise, Sophie, Céline, Valérie, Cécile. Les échanges avec les équipes ont été riches pour mieux comprendre le cheminement collectif d'une équipe dans ses propositions de recettes.

Le défi cuisine a pu voir le jour grâce à tous nos partenaires, à savoir l'Ageden et notamment Julien, Margaux et Sylvie pour nous avoir permis d'adapter le format des défis **Le climat dans mon assiette** à notre territoire et pour son expertise dans le calcul de la note environnementale. Merci à Julie et Tom d'Episol et à Lydie et Zoé d'Au local qui ont su répondre aux commandes des équipes pour élaborer les recettes à partir de produits bio, locaux et de saison. Nous remercions également Adeline et Claire du pôle Éducation Santé Environnement pour leur intervention auprès des équipes qui a mis en avant le lien entre alimentation et santé.

Enfin, merci au Bar Radis et notamment Pascal, Lény et César d'avoir accueilli la remise des prix, à Camille de Shaolin Shadow et à Farid et Allan de News FM d'avoir couvert le déroulement des défis et de valoriser le projet au-delà de nos réseaux.

Création graphique : CAPESTUDIO

LE CLIMAT DANS MON ASSIETTE

LE CLIMAT DANS MON ASSIETTE

Ce livre de recettes est un véritable témoignage
de créativité, de partage et de solidarité culinaire !

