

Livret de recettes

gourmandes & équilibrées



DU LOCAL POUR TOUS

Une alimentation de proximité

Ce livret de recettes est réalisé dans le cadre du projet du Local Pour Tous. Co-piloté par le Grand Besançon Métropole, la Ville de Besançon et le CCAS de Besançon, le projet vise à introduire des fruits et légumes locaux, de saison et issus si possible d'une agriculture bio dans les distributions alimentaires. Les recettes ont été conçues par des professionnels de l'alimentation pour proposer des plats équilibrés et multiculturels.

Merci à l'ensemble des personnes ayant participé à la conception de ce livret de recettes.

Des recettes de saison...

Printemps



Méli-mélo gourmand

Pesto aux fanes

Croque-madame betterave

Été



Shakshuka



Tian de sardines

Automne



Steak végétarien et dahl de lentilles

Risotto au potiron et aux noix

Hiver



Tajine de chou



Riz au panais



Méli-mélo gourmand



Pour 4 personnes



Préparation 20 min



Débutant

Les ingrédients

200g de petits pois
100g de radis (1/2 botte)
1 salade
60g d'asperges
6 fonds d'artichauts (conserve)
1 yaourt nature
2 cuillères à soupe de jus de citron
2 cuillères à soupe d'huile de colza
Sel/poivre/épices/herbes



Les fruits et légumes surgelés sont une bonne alternative. En effet, ils sont surgelés dans les heures qui suivent la récolte, ainsi les vitamines et minéraux n'ont donc pas le temps de s'altérer.

- 1 Égoutter les asperges et les petits pois.
- 2 Nettoyer puis couper les radis en rondelles.
- 3 Détailler les fonds d'artichauts en lamelles.
- 4 Laver et essorer les feuilles de salade.
- 5 Mélanger le yaourt et le jus de citron, saler et poivrer puis émulsionner avec l'huile en fouettant et incorporer les épices et les herbes.
- 6 Répartir les feuilles de salade puis les artichauts, les petits pois, les radis et les asperges sur 4 assiettes de service. Les arroser avec la moitié de la sauce au yaourt. Servir sans attendre avec le reste de sauce dans une coupelle.



Pesto aux fanes

Les ingrédients

1 petite botte de fanes (radis ou carottes)
50g de pignons de pins ou d'amandes
1 gousse d'ail
20cl d'huile d'olive
sel/poivre



- À déguster immédiatement, ou conserver jusqu'à 3 semaines au réfrigérateur en pot, avec un filet d'huile sur le dessus.



Pour 4 personnes



Préparation 15 min



Débutant

- 1 Bien laver les fanes.
Dans un blender, placer les amandes et commencer à mixer. Ajouter une poignée de fane, l'ail et la moitié de l'huile d'olive pour ne pas surchauffer le blender. Petit à petit, ajouter le reste de l'huile, puis le reste de fanes.
- 2
- 3 Une fois tous les ingrédients dans le blender, mixez une bonne minute pour que la pâte soit la plus homogène possible.
- 4 Saler, poivrer

Recette anti-gaspi proposée
par le SYBERT de Besançon





Croque- madame



Pour 2 personnes

Préparation 20 min



Apprenti

Les ingrédients

4 tranches de pain de mie complet
2 betteraves rouges cuites
6 brins de menthe (aléatoire)
4 œufs
150g de ricotta (ou fromage à tartiner
type St morêt®)
Huile d'olive



Alternative à la viande :

- 1 steak = 2 œufs

Vous pouvez également utiliser le mélange ricotta betterave pour un apéritif ou une entrée :

- dans une petite verrine ou dans un bol pour y tremper des gressins par exemple.

- 1 Couper les betteraves en dés. Rincer la menthe.
- 2 Mixer la betterave avec la ricotta. Y ajouter 2 cuillères à soupe d'huile d'olive et la menthe. Saler/poivrer.
- 3 Répartir cette préparation sur les tranches de pain (encore meilleur si vous les grillez au grille-pain ou au four, frotté avec un peu d'ail).
- 4 Faire cuire les œufs au plat dans une poêle antiadhésive, puis déposez un œuf par tranche de pain.



TIAN DE SARDINES



Pour 4 personnes




Préparation 40 min



Apprenti

Les ingrédients

- 1 courgette
- 2 tomates
- 1 aubergine
- 3 boîtes de sardine
- 240g de riz cru
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive



Les poissons en conserve sont moins chers et riches en oméga 3, privilégier les conserves "au naturel" et non à l'huile ou en sauce.

- 1 Laver les légumes et les couper en tranches d'environ 0,5cm d'épaisseur.
- 2 Faire griller les tranches d'aubergine dans une poêle, avec une cuillère à soupe d'huile d'olive.
- 3 Dans un plat allant au four, déposer une tranche de tomate, une tranche de courgette, une tranche d'aubergine grillée et un filet de sardine.
- 3 Renouveler l'opération, verser une cuillère à soupe d'huile d'olive et enfourner 12 minutes à 180°C
- 4 Cuire le riz pendant ce temps-là en suivant les indications de l'emballage.
- 5 Egoutter le riz et server.



Shakshuka



Pour 4 personnes




Préparation 50 min



Apprenti

Les ingrédients

- 1 oignon
- 200g de haricots rouges (conserves)
- 500g Tomates concassées (conserves)
- 1 poivron
- 4 œufs
- 1 pincée de cumin
- 1 pincée de paprika en poudre
- 4 brins de coriandre fraîche
- Sel/poivre
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive



Certaines huiles sont idéales pour l'assaisonnement et ne peuvent être consommées que froides comme le colza ou la noix par exemple.

- 1 Éplucher et couper l'oignon. Faites-le revenir avec une cuillère à soupe d'huile d'olive
- 2 Rincer le poivron et coupez-le en lamelles, puis mélanger avec les oignons. Laisser dorer à feu moyen.
- 3 Verser le concassé de tomates dans la poêle et mélanger. Laisser fondre quelques minutes à feu moyen.
- 4 Ajouter les haricots rouges, mélanger et laisser encore cuire quelques secondes.
- 5 Agrémenter avec cumin et paprika.
- 6 Dans la poêle où se trouve le mélange de légumes, avec une cuillère, creusez des puis, un pour chaque œuf.
- 7 Casser les œufs un par un et déposez-les dans les puis
- 8 Laisser cuire jusqu'à ce que le blanc ne soit plus translucide, le jaune doit être cru
- 9 Saler et poivrer selon votre goût
- 10 Ciseler un peu de coriandre et parsemer-en le plat.



Steak végétarien



Pour 4 personnes



Préparation 50 min



Apprenti

+ Dahl de lentilles pour un repas complet

Les ingrédients

150g de boulghour
2 patates douces
2 oignons
1 gousse d'ail
Persil
80g de flocons d'avoine
Curry



Le steak végétarien peut également être utilisé à la place d'un steak haché dans un hamburger par exemple.

- 1 Hacher le persil finement.
- 2 Laver, éplucher et couper les patates douces en morceaux, puis faites-les cuire à l'eau bouillante salée, puis écrasez-les en fine purée.
- 3 Cuire le Boulghour 18' à l'eau bouillante salée puis l'égoutter.
- 4 Éplucher et tailler les oignons finement, les faire revenir dans une cocotte à l'huile de tournesol avec l'ail écrasé, curry.
- 5 Mélanger la purée de patates douces, et le boulghour. Débarrasser dans un saladier, y ajouter le persil haché et les flocons d'avoine, assaisonner. Former des galettes dans des moules beurrés / farinés.
- 6 Les mettre à cuire 20' au four à 180° au dernier moment.



Dahl de lentilles



Pour 4 personnes



Préparation 50 min



Apprenti

+ Steak végétarien pour un repas complet

Les ingrédients

350g de lentilles vertes
2 carottes
2 oignons
1 cuillère à café de curry
1 cuillère à café de curcuma
30 cl de lait de coco (ou crème)
30 cl de pulpe de tomates
Sel poivre



L'association des légumineuses (ex : lentilles) avec les céréales (ex : boulgour) permet de créer une protéine complète, comme celle que l'on retrouve dans la viande, le poisson ou les œufs. Une belle alternative économique et écologique.


- 1 Épluchez les oignons et hachez-les. Lavez et épluchez les carottes. Coupez-les en petits dés.
- 2 Faites chauffer 2 cuillères à soupe d'huile d'olive dans une grande casserole et mettez à revenir les oignons. Mélangez sans laisser colorer.
- 3 Ajoutez les carottes en dés et les épices, mélangez pour que tout soit bien enrobé puis versez les lentilles. Mélangez de nouveau.
- 4 Versez le lait de coco ou la crème, la pulpe de tomate et 30 cl d'eau.
- 5 Salez et poivrez, remuez.
- 6 Baissez le feu dès que ça commence à bouillir, mettez un couvercle et comptez environ 20 minutes de cuisson à feu très doux. Ajoutez un peu d'eau supplémentaire si vous voyez que cela devient trop sec.



Risotto au potiron

Les ingrédients

2 cuillères à soupe d'huile d'olive
400g de potiron (ou d'une autre courge : potimarron, butternut)
1 Bouillon cube
Poivre
1 oignon
20 noisettes
260g de riz pour risotto
40g de parmesan



Il est recommandé de manger une petite poignée par jour de fruits à coque : noix de pécan, macadamia, amande, noix du Brésil, noix de cajou...



Pour 4 personnes



Préparation 50 min



Apprenti

- 1 Rincer et éplucher le potiron.
Couper la chair en cubes et les faire cuire 10 min à la vapeur ou au micro-ondes puis mixer en purée lisse (ou faire décongeler de la purée de potiron surgelée). Concasser grossièrement les noisettes et les faire griller quelques secondes à sec dans une poêle.
- 2 Préparer un bouillon en diluant le cube dans 3/4 de litre d'eau bouillante.
- 3 Dans une sauteuse, faire revenir l'oignon finement émincé dans l'huile chaude sans le faire colorer.
- 4 Ajouter le riz pour risotto et mélanger jusqu'à ce que les grains deviennent translucides.
- 5 Ajouter la purée de potiron, poivrer et bien mélanger à l'aide d'une cuillère en bois. Ajouter un peu de bouillon, mélanger et laisser mijoter à feu doux jusqu'à absorption du liquide.
- 6 Ajouter de nouveau un peu de bouillon, mélanger ainsi jusqu'à ce que le riz soit cuit.
- 7 Hors du feu, ajouter le parmesan et les noisettes concassées, mélanger, couvrir et laisser reposer 5 min avant de servir.




Tajine de chou

+ boulghour/semoule

Les ingrédients

1/2 chou (vert, rouge, fleur, romanesco etc....)
1 poireau
2 carottes
130g de boulghour cru
150g de pois chiches en boîte
10cl de lait de coco (ou crème)
4 pincées de coriandre en poudre
o2 cuillères à soupe d'huile d'olive
1/2 cuillère à café de curcuma
1/2 citron vert (pour le jus)



Il est recommandé de consommer 1 à 2 fois par semaine des légumineuses / légumes secs (lentille, haricots rouge, blanc, coco, pois chiches etc...)



Pour 4 personnes



Préparation 50 min



Apprenti

- 1 Découper le chou en fines lamelles (ou en petit bouquet pour le chou-fleur, romanesco...), les laver. Les ébouillanter 5 min.
- 2 Éplucher et émincer les carottes (très finement) et le blanc de poireau.
- 3 Dans une poêle, faire revenir les légumes dans l'huile pendant 15 min environ à feu doux.
- 4 Ajouter les graines de coriandre écrasées ou broyées à l'aide d'un petit mixeur, le curcuma, les pois chiches et verser le lait de coco.
- 5 Faire cuire encore à feu doux à couvert pendant 45 min.
- 6 Ajouter le jus du citron vert au moment de servir, saler/poivrer, accompagner de boulghour.
- 7 Faire bouillir dans une casserole un grand volume d'eau salée (deux fois le volume de boulghour).
- 8 Verser le boulghour en pluie et laisser cuire à découvert 15 min environ, selon les indications du paquet.
- 9 Une fois toute l'eau absorbée, remuer le boulghour et laisser reposer à couvert pour terminer la cuisson.



Riz au panais



Pour 4 personnes



Préparation 50 min



Apprenti

Les ingrédients

3 panais

1 oignon

240g de riz

40g d'emmental râpé

1 bouillon cube

4 cuillères à soupe d'huile d'olive

1 cuillère à soupe de persil



- Il est possible d'ajouter des épices pour colorer et aromatiser le riz.

- Privilégier le riz complet ou semi-complet.

- 1 Faire revenir l'oignon épluché et coupé finement dans un peu d'huile.
- 2 Éplucher et découper le panais en petits dés et l'ajouter à l'oignon. Laisser mijoter 5 min.
- 3 Délayer le bouillon cube dans 1/2 l d'eau bouillante.
- 4 Verser le bouillon dans une cocotte ou une casserole.
- 5 Y verser le riz et la préparation.
- 6 Laisser mijoter 15 min en remuant de temps en temps (ajouter de l'eau si nécessaire)
- 7 Saler et poivrer.
- 8 Sortir du feu et ajouter le fromage râpé et le persil



Les petits-déjeuners du monde



① produit laitier :



① produit céréalier :



① fruit :



① boisson :



freepik.com



Norvège



Chine



Les États-Unis



Brésil

mangerbouger.fr

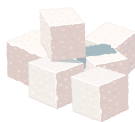


Plaisir sucré en petite quantité

Barre chocolatée



=



6 morceaux de sucre

Canette de soda



=

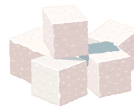


7 morceaux de sucre

Esquimau



=



5 morceaux de sucre

Jus de fruits



=



4 morceaux de sucre

freepik.com

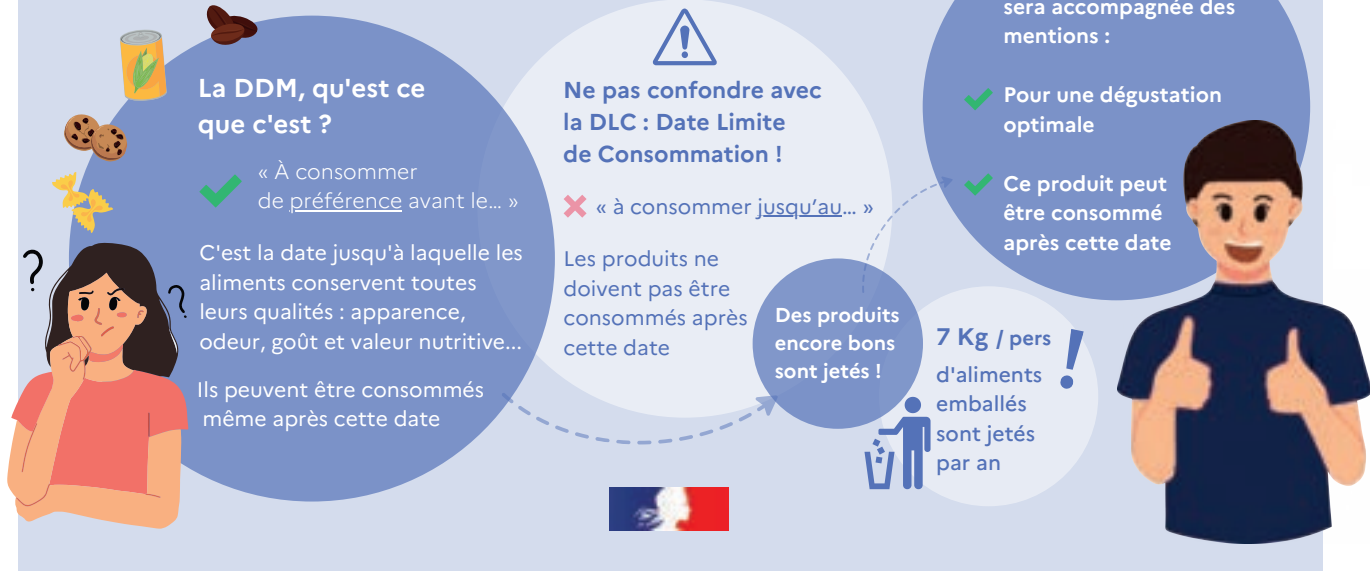
La consommation de sucre en trop grande quantité comporte des risques pour la santé. Celle-ci est néfaste à partir de 7 morceaux de sucre par jour pour les adultes et 6 morceaux de sucre par jour pour les enfants de 7 à 10 ans. Le sucre est présent dans de nombreux aliments parfois insoupçonnés (jus de fruits, sauces, soupes prêtes à l'emploi, yaourts aromatisés...)



Le Nutri-Score est un bon indicateur pour maîtriser sa consommation de sucre.

⊕ d'information pour moins de gaspillage

➔ La Date de Durabilité Minimale (DDM) désormais mieux précisée pour ne plus jeter les produits encore bons



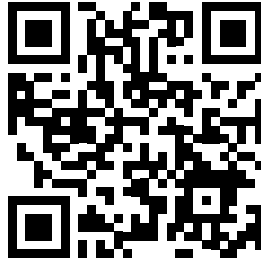
Il existe des solutions au quotidien pour lutter contre le gaspillage alimentaire.
Rendez-vous sur : recupetgamelles.fr



Des recettes sont
disponibles en audio !



Les recettes ont été traduites en plusieurs langues
par l'association Miroirs du Monde de Besançon.



Direction Hygiène Santé Ville de Besançon

**15 rue Megevand
25000 Besançon**



**@Direction
Hygiène Santé**