

CONCOURS DE CUISINE LOCALE

Pour une cuisine locale, gastronomique et sobre en CO₂.

ÉDITION 2014



LE CLIMAT

DANS NOS ASSIETTES

Livret de recettes



Les recettes

Equipe «The king of furnace»	4
Poulet braisé au safran et billes de cucurbitacée glacées au jus,	
Poires rôties au miel et leur crumble aux 3 noix	
Equipe «Les jardins de Lucie»	6
Flans de panais et butterneu façon burger	
Desserts du jardin	
Equipe «Femmes d'ici et d'ailleurs»	8
Oignons farcis accompagnés de leur purée de potiron et de leur galette de sarrazin	
Samsas accompagnés d'un smoothie	
Equipe «Les petites majochefs»	10
Pâtes au wok de légumes de saison et sa salade d'herbes aux noisettes torrifiées	
Financier miel noisettes et pancakes au potiron	
Equipe «Les Remparts»	12
Quenelles de poulet aux champignons et leurs pommes au chèvre	
Mignardise surprise aux essences régionales	
Equipe «Encore une bouchée, Hélène»	14
Trilogie de quenelles de légumes, coulis de carottes	
Panna Cotta au miel de pays, éclats de noisette et confiture de courge	
Equipe «Casse-noisette»	16
Truite casse-noisettes en robe verte sur son lit de rechta	
Mille-feuille de l'écureuil coing poire au miel lumière	
Equipe «Les oxygénés»	18
Fondant de blettes et d'ail confit en habit vert - Nid de persil et œuf frit en chapelure de blé	
Croustillant de betterave, compote de poires et mitonnée de châtaignes	
Equipe «Crique et Croque»	20
Salade de betterave aux dés de Condrieu, cocottes de légumes et criques à l'échalion	
Clafoutis aux pommes avec coulis de poires	
Equipe «Caluir'Art Team»	22
Goujonette de carpe de la Dombes et sa garniture automnale	
Pommes de pain	
Equipe «Energy»	24
Galette arc-en-ciel	
La mermoizienne	
Pour aller plus loin dans l'éco-consommation	26
C'est à vous ! Guide de cuisine locale	27
Calendrier des fruits et légumes de saison en Rhône-Alpes	31



Conçu comme un concours culinaire convivial, «le climat dans nos assiettes»* regroupe des particuliers et des professionnels de la restauration autour d'un défi : cuisiner un repas gastronomique avec des produits locaux et le plus faible impact carbone possible.

Des équipes composées chacune de 5 « amateurs » et d'un professionnel de la restauration ont une matinée pour préparer un menu (plat + dessert) qui devra tenir compte des critères suivants : impact climat en équivalent CO₂, provenance des ingrédients (rayon géographique ne dépassant pas 80km), prix de revient et plaisir gustatif.

Vous trouverez dans ce livret les recettes imaginées par les 11 équipes qui ont relevé le défi lors de la 3^{ème} édition de ce concours. Et si vous aussi, le défi vous tente, un guide à la fin du livret vous donne les clés pour vous mesurer aux équipes du concours.

Pour cette 3^{ème} édition du «climat dans nos assiettes», le jury était présidé par :

- **Sylvain Gonnet**, Chef du restaurant *Le basilik* à Lyon, et composé de :
- **Dounia Besson**, adjointe au maire de Lyon à l'économie sociale et solidaire
- **Madeleine Charru**, directrice de Solagro
- **Philippe Galley**, nutritionniste à Corabio



Les critères pris en compte sont :

- l'impact climat : poids en kg équivalent CO₂ lié à la production, aux emballages, à la transformation, à la fabrication et au transport des ingrédients.
- la provenance des ingrédients : distance moyenne en kilomètres entre le lieu de production et le lieu de résidence de l'équipe.
- le coût d'un repas : en euros par assiette (plat + dessert).
- et bien sûr le plaisir gustatif et la présentation.

Après analyse des critères, que vous retrouverez dans les pages suivantes pour chaque recette, le jury a établi les prix suivants :

→ Grand Prix du Jury décerné à l'équipe **Energy** (cf. recettes page 24)

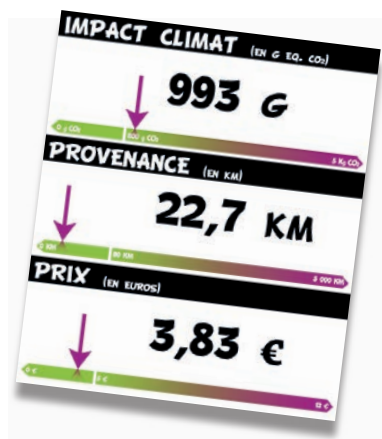
→ Prix Spécial du Jury décerné à l'équipe **Les jardins de Lucie** (cf. recettes page 6)

Quant au public, qui a eu le plaisir de goûter chacun des menus, son vote de coeur est allé pour l'équipe **Femmes d'ici et d'ailleurs** (cf. recettes page 8).

* Ce concours est organisé par l'Espace **INFO** → **ENERGIE** du Rhône, service porté par l'Agence Locale de l'Energie de l'agglomération lyonnaise (ALE) et l'association HESPUL et soutenu par l'ADEME, la Région Rhône-Alpes et le Grand Lyon.

«The King of Furnace»

par **Aurélien Ferrer** - cuisinier au restaurant/bar **le Toï Toï** à Villeurbanne, et les jeunes d'une association d'insertion.



PLAT

Poulet braisé au safran et billes de cucurbitacée glacées au jus, accompagné de croquettes persillées à la chapelure de noisette

Ingrédients pour 4 personnes

- 4 cuisses de poulet
- 600g de pommes de terre
- 500g de potimarron
- 2 carottes
- 1 poireau
- 1 oignon
- 50g de poudre de noisette
- 75g de beurre clarifié
- 4 pistils de safran (= 12 brins)
- persil
- ail



Mettre le four à préchauffer.

Faire bouillir 250ml d'eau. Pendant ce temps, laver, éplucher et émincer les carottes, le poireau, l'oignon, l'ail et le persil. Quand l'eau frémit, y mettre les carottes et les faire bouillir environ 5mn. Réserver le bouillon obtenu.

Dans une sauteuse, mettre le beurre clarifié et faire dorer légèrement les cuisses de poulet. Les déposer dans un plat allant au four. Réserver le jus pour la suite.

Faire suer les oignons dans la sauteuse utilisée pour le poulet, puis y verser le bouillon de carotte. Laisser quelques minutes puis verser le tout sur les cuisses de poulet, dans le plat. Ajouter ensuite le poireau, l'oignon et le safran pilé. Couvrir le plat, le placer au four à 180° pendant 2 heures.

Débiter le potimarron en billes, puis les plonger dans un grand volume d'eau froide salée. Portez à ébullition puis laissez les billes cuire jusqu'à ce qu'une pointe de couteau puisse facilement les traverser. Les rafraîchir avant de les réserver dans de l'eau froide. Avant de servir, faire revenir les billes dans le jus du poulet.

Laver, éplucher et couper en quatre les pommes de terre. Les faire cuire dans un grand volume d'eau salée (départ à froid). Quand elles sont cuites, les réduire en purée. Faire une persillade en mixant le persil et l'ail, puis l'ajouter à la purée. A la main, mouler la purée en croquettes, les enduire de jaune d'œuf puis de poudre de noisette. Faire dorer les croquettes dans une poêle avec beurre clarifié.

Dresser l'assiette avec le poulet, les billes de potimarron et les croquettes.

Poires rôties au miel et leur crumble aux 3 noix

Ingrédients pour 4 personnes

- 4 poires à chair ferme
- 60g de farine
- 45g de noisette
- 45g de beurre
- 30g de noix
- 15g de miel
- 2 copeaux de muscade



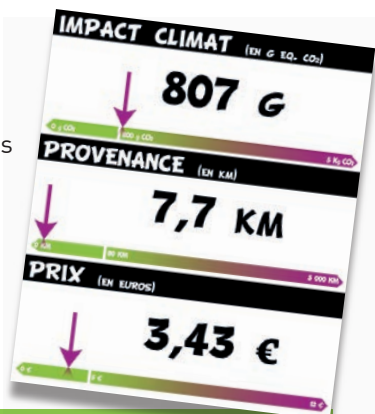
Eplucher et épépiner les poires. Les couper en deux, les recouvrir de 2 cuillères à soupe de miel puis les enfourner pendant 40 minutes à 170°C . Retourner toutes les 10 minutes.

Concasser les noisettes et les noix, râper les deux copeaux de muscade. Dans un robot, mélanger tous les ingrédients (sauf les poires) afin d'obtenir un mélange granuleux de type crumble. Placer le mélange au four sur du papier sulfurisé, pendant 30 minutes. Mélanger toutes les 5 minutes environ.

Dresser l'assiette avec les poires et le crumble puis servir.

«Les jardins de Lucie»

par **Bernard Thévenon** - Traiteur bio à Communay, et des membres de l'association **Les jardins de Lucie**.



PLAT

Flans de panais et butternut façon burger

Ingrédients pour 4 personnes

→ Pour la crrique :

- 5 pommes de terre (environ 400g)
- 2 carottes (environ 200g)
- 5 brins de persil
- 1 gousse d'ail
- 2c à soupe d'huile de tournesol
- sel et poivre

→ Pour les flans de légumes :

- 1 panais (environ 300g)
- 1 courge butternut (environ 600g)
- 1 oignon
- 1 échalote
- 2 gousses d'ail
- 4 Œufs
- 2 faisselles de chèvre
- 25g de beurre
- sel et poivre

→ Pour la décoration :

- 1 patidou
- quelques feuilles de mâche et jeunes pousses de salade
- ½ oignon
- 5 g de beurre

Laver, éplucher puis râper les pommes de terre et les carottes. Ajouter au mélange le persil haché avec la gousse d'ail. Assaisonner. Dans une poêle huilée, mettre à cuire le mélange à feu doux. Une fois saisie d'un côté, retourner la crrique pour qu'elle cuise de l'autre côté.

On peut la laisser au chaud dans un four à basse température.

Parallèlement, laver, éplucher et couper en petits morceaux le panais et le butternut. Les faire cuire séparément à la vapeur avec ½ oignon, ½ échalote et 1 gousse d'ail environ 20 minutes.

Mixer séparément les légumes cuits et ajouter à chaque légume mixé 2 œufs et une faisselle de chèvre, du sel et du poivre. Pour chaque mélange, l'installer sur une plaque beurrée et laisser cuire au four 15 minutes à feu doux.



Faire des billes de patidou à l'aide d'une cuillère parisienne. Dans une poêle, faire revenir dans du beurre ½ oignon. Une fois coloré, ajouter les billes de patidou et 1 cuillère de miel. Faire dorer et laisser au chaud.

→ Pour l'assemblage :

Faire avec un emporte-pièce 8 cercles dans la crique. Avec un emporte-pièce plus petit, faire 4 cercles dans les flans de butternut et de panais. Assembler ensuite le hamburger en commençant par un cercle de crique, un cercle de butternut, quelques feuilles de mâche, un cercle de panais et terminer par la crique. On achèvera la présentation avec un pique de bois pour tenir le tout, au bout duquel on glisse une bille de patidou.

Desserts du jardin

Ingrédients pour 4 personnes

→ Pour la pâte sablée:

- 100g de farine
- 50g de beurre
- 20g de miel
- 1 pincée de sel
- un peu d'eau

→ Pour la compotée de pommes-fenouil:

- 2 belles pommes (environ 400g)
- 2 fenouils (environ 400g)
- 20g de beurre
- 20g de miel

→ Pour le confit de poires:

- 200g de poires
- 60g de miel
- quelques grains de coriandre

Préparer la pâte sablée: travailler au mixeur la farine, le beurre, le miel et le sel jusqu'à obtenir une consistance sableuse. (On peut ajouter un peu d'eau pour parfaire la texture). Laisser reposer ½ heure.

Pendant ce temps laver, éplucher et détailler en petits cubes les fenouils et les pommes. Les faire revenir dans une casserole avec du beurre et ajouter 20 cl d'eau. Laisser cuire à couvert pendant 20 minutes. En fin de cuisson, ajouter le miel.



Laver, éplucher les poires et les couper en petits cubes. Les mettre à fondre dans une casserole avec de l'eau. Une fois cuites, les mixer avec le miel et les graines de coriandre.

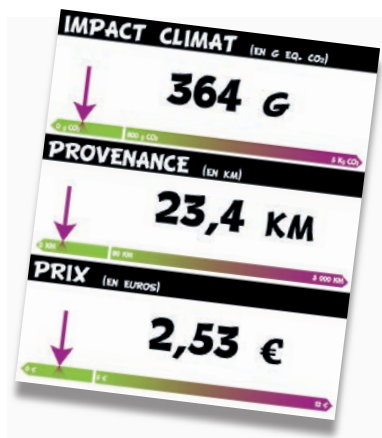
Étaler la pâte à l'aide d'un rouleau sur du papier cuisson. Mettre à cuire 10 minutes à feu doux. Une fois sortie du four, couper à l'aide d'un emporte-pièces 4 cercles.

→ Pour l'assemblage :

Répartir une fine couche de confit de poires sur le cercle de pâte. Continuer le dessert avec la compotée de fenouil et pomme. Pour la décoration, on peut ajouter une tige verte de fenouil coupée en très petits morceaux ainsi qu'une feuille de fenouil.

«Femmes d'ici et d'ailleurs»

par **Matthieu Dommange** - chef du restaurant **Soline** à Lyon 3^{ème}, et du groupe cuisine du centre social Eugénie Cotton de Vénissieux.



PLAT

Oignons farcis accompagnés de leur purée de potiron et de leur galette de sarrazin à l'ail et à l'ortie

Ingrédients pour 4 personnes

→ Pour les oignons :

- 4 oignons rouges
- 100g de légumineuses trempées la veille
- 80g de champignons
- quelques graines de tournesol germées (20g)
- 8 cl d'huile de tournesol

Eplucher puis couper les oignons en 2. Enlever l'intérieur en laissant 2 ou 3 couches (selon l'épaisseur).

Badigeonner les demi-oignons vidés d'huile, puis faire cuire au four 20 minutes à 180°C.

Préparer la farce : Emincer l'intérieur de l'oignon. Réserver. Faire cuire les légumineuses. Réserver. Couper les champignons en lamelles et les faire revenir à la poêle dans un peu d'huile. Réserver.

Dans la même poêle, faire revenir les oignons émincés. Mélanger les légumineuses et les champignons, assaisonner, puis ajouter les graines de tournesol germées. Farcir les demi-oignons et mettre au four 10 à 15 minutes.

→ Pour les galettes de sarrazin :

- 120g de farine de sarrazin
- 120g de feuilles d'ortie
- 1 œuf
- 4cl d'huile
- 1 gousse d'ail,
- Eau, sel



Mélanger la farine, l'œuf, l'eau, et sel pour former une pâte. La faire cuire dans une poêle huilée. Faire revenir l'ail, l'ortie, le sel et poivre. Cuire à l'étouffée puis farcir la galette avec ce mélange.

- Purée de potimarron (480g de potimarron et 12g de piment) : cuire le potimarron à la vapeur. Mixer avec sel, poivre et piment.
- Crudités (60g de betterave / 60g de radis noir / 4cl d'huile de noix / 2cl vinaigre de cidre) : Râper betterave et radis, puis assaisonner avec l'huile de noix et le vinaigre de cidre.

Samsas accompagnés d'un smoothie

Ingrédients pour 4 personnes (12 à 15 samsas)

- 150g de verveine
- 80g de farine
- 80g de miel
- 40 g de coulis de kaki
- 30g de noix
- 30g de noisettes
- 4g de beurre
- 3cl d'huile + 8cl pour la cuisson (ou beurre)
- 50ml d'eau
- 1 pincée de sel



Faire la farce : Faire griller à la poêle séparément les noix et les noisettes. Enlever la peau des noisettes. Mixer noix et noisettes. Ajouter 4g de beurre ramolli et 2 cuillères à soupe de tisane de verveine. Bien mélanger.

Préparer la « colle » : Mélanger 15g de farine avec 3 cuillères à soupe d'eau.

Préparer la pâte : Mélanger le reste de farine, le sel et l'eau. Ajouter de la verveine ciselée. Pétrir à la main jusqu'à obtention d'une pâte. Faire 5 boules de la taille d'une balle de ping-pong. Etaler les pâtes en disques. Sur un disque, badigeonner de l'huile avec un pinceau. Superposer un autre disque de pâte. Puis badigeonner d'huile, et ainsi de suite, afin d'obtenir une pile de 5 disques. Ne pas huiler le dernier.

Etaler au rouleau (pas trop fin) le tas de pâte obtenu.

Faire chauffer la poêle à feu moyen. Faire blanchir le tas de pâtes en le retournant régulièrement. Quand les pâtes commencent à se décoller, les mettre dans un torchon sec. Décoller les feuilles de pâte, et les couper en 3 bandes chacune.

Avec 1 bande, faire un petit cornet. Mettre 1 cuillère à café de farce, puis plier pour obtenir un triangle. Mettre un peu de « colle » pour fermer.

Faire chauffer le miel avec 2 cuillères à soupe de tisane de verveine.

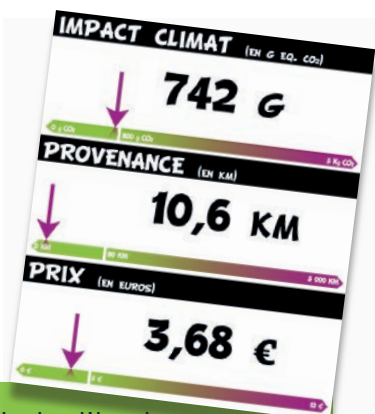
Pour la cuisson, soit faire chauffer un fond d'huile dans une poêle, et faire dorer les samsas des 2 côtés ; soit badigeonner les samsas d'huile ou de beurre fondu et mettre au four 10 à 15 minutes. Une fois cuits, tremper les samsas dans le miel, puis déguster.

Présenter avec un coulis de kaki.

→ Smoothie (180g de pommes / 180g de poires / 80g de kiwi / 40g de verveine) : faire une tisane de verveine. Eplucher et couper les fruits. Mixer le tout et rajouter en fonction de la texture souhaitée de la tisane de verveine.

«Les petites majocheffs»

par **Isabelle Amalfitano** - chef à domicile «**Le tablier des saveurs**» à Lyon, et d'un groupe d'adhérents des 3 centres sociaux de Meyzieu.



Plat : Pâtes au wok de légumes de saison et sa salade d'herbes à l'huile de noisettes et noisettes torréfiées

Ingrédients pour 4 personnes

- 200/250g de pâtes de la forme de votre choix
- 1 ou 2 navets d'or coupés en julienne
- ¼ de chou blanc émincé, ou 1 petit chou cœur de bœuf, ou ¼ de chou chinois
- 2 carottes coupés en julienne
- ¼ de courge butternut découpé en julienne
- 1 gros oignon émincé
- 1 ou 2 gousses d'ail
- Persil plat, cerfeuil, ciboulette, hachés grossièrement
- Thym et autres aromates à votre goût
- Huile de tournesol pour la cuisson
- Huile de noisettes pour enrober les herbes fraîches
- Quelques noisettes à torréfier rapidement au four ou en poêle sèche, à concasser



Faire chauffer de l'eau salée pour blanchir rapidement le chou blanc émincé pour attendrir les fibres et accélérer la cuisson du wok. Débarrasser et réserver (encore plus rapide s'il s'agit d'un chou cœur de bœuf ou chinois plus tendre).

Mettre à chauffer le wok ou la sauteuse à feu vif et ajouter 1 à 2 CàS d'huile de tournesol, puis faire suer et dorer les oignons émincés. Mettre l'ail haché à revenir avec les oignons, puis du thym et les aromates choisis. Ajouter les pâtes, les mélanger aux oignons et couvrir à hauteur d'eau bouillante, laisser frémir. Rajouter l'eau petit à petit si nécessaire jusqu'à cuisson al dente des pâtes. Débarrasser.

Pendant la cuisson des pâtes, hacher grossièrement des tas d'herbes fraîches choisies et les enrober d'huile de noisettes. Réserver pour le service.

Faire torréfier les noisettes et les concasser. Réserver pour le service.

Faire repartir le wok à feu vif avec un peu d'huile et faire sauter les différents légumes en bâtonnets (carottes, navets, butternut) puis le chou bien égoutté, cuire quelques minutes,

puis ajouter les pâtes, remuer le tout pour que les parfums et saveurs se mélangent . Arrêter la cuisson, le wok restant chaud ça continuera doucement et les légumes resteront croquants.

Servir rapidement ou couvrir en surveillant qu'il n'y ait pas trop d'humidité.

Dresser à l'assiette, et mettre un petit peu d'herbes fraîchement préparées en surface, jeter quelques noisettes grillées dessus.

Variation d'Automne : Financier miel noisettes et pancakes au Potiron (accompagnés d'un fondant aux pommes)

Ingrédients pour 4 personnes

- Financier miel noisettes
- 170g de beurre
- 150g miel toutes fleurs
- 125g de noisettes en poudre
- 85g de farine
- 4 œufs
- 2 cuillères à soupe de crème fraîche liquide entière



Préchauffer le four à 180°.

Blanchir au batteur (ou robot pâtissier avec le fouet) le miel et

les œufs entiers. Augmenter la vitesse au bout de quelques minutes jusqu'à obtenir une mousse et du volume.

Ajouter délicatement la farine et continuer de remuer doucement, puis la poudre de noisettes puis le beurre préalablement fondu .

Beurrer ou graisser le ou les moules et verser la préparation au $\frac{3}{4}$ de la hauteur du moule choisi. Si c'est un moule à cake entier, compter 45min de cuisson en chaleur tournante.

Si ce sont des mini cakes, compter 12 à 15min environ. Quand la croûte est dorée en surface, ils sont en général cuits.

- 16 mini-pancakes au Potiron
- 300 g environ de potiron cuit (1 tranche de 500/600g crue avec la peau)
- 100 g de farine
- 1 belle cuillère à soupe de miel
- 2 œufs (séparer blancs / jaunes)
- 1 pincée de sel

Couper le potiron en petits morceaux et les déposer dans le panier d'un cuit-vapeur. Le faire cuire puis l'écraser en purée. Laisser refroidir.

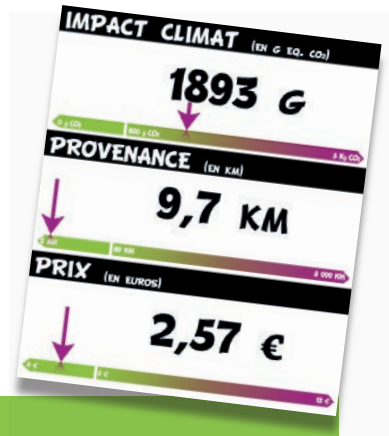
Dans un saladier, mélanger la purée de potiron avec les jaunes d'œuf et la farine tamisée. Battre les blancs en neige ferme avec une pincée de sel puis les ajoutez à la préparation au potiron, délicatement pour garder le moelleux.

Faire fondre un peu de beurre pour graisser la poêle. Verser l'équivalent de 2 c. à soupe de pâte dans la poêle chaude et faire cuire quelques minutes de chaque côté. Quand des bulles apparaissent en surface de cuisson, retourner le pancake délicatement avec une spatule et cuire l'autre côté rapidement.

Servir avec de la pâte à tartiner, de la compote de fruits, du miel, sucre glace...

«Les Remparts»

par **Stéphane Gonnin** - cuisinier, et des résidents du foyer «les Remparts» de Belleville.



PLAT

Quenelles de poulet aux champignons et leurs pommes au chèvre

Ingrédients pour 4 personnes

- 200g de champignons
- 200g de poulet
- 200g de pommes de terre
- 4 œufs
- 75cl de crème
- 1/2l de lait
- 1 petit fromage de chèvre frais (50g environ)
- 50g de lardons
- 1/4 d'oignon
- 1 noix de beurre
- 1 rouleau de film alimentaire



Eplucher les pommes de terre. Les mettre à cuire dans une casserole d'eau.

Pendant ce temps, préparer les champignons. Les rincer, couper le pied si nécessaire. Les couper en morceaux et les faire revenir dans une poêle. Ajouter 25cl de crème et 4 œufs.

Pendant la cuisson des champignons, préparer le filet de poulet en le coupant en quatre lamelles.

Une fois le poulet préparé, éplucher et émincer l'oignon. Le faire revenir à la poêle avec les 50g de lardons. Une fois le mélange oignons-lardons cuit, le mettre de côté (il sera utilisé pour la purée).

Une fois les champignons cuits, monter les quenelles. Pour cela, prendre le film alimentaire, et en couper un grand morceau. Bien l'étaler sur le plan de travail. Prendre de la farce aux champignons et l'étaler sur le film alimentaire. Mettre par-dessus le morceau de poulet, puis couvrir à nouveau de farce. Ensuite enrouler le film alimentaire sur la quenelle. Bien serrer, puis faire un nœud sur les côtés afin que les quenelles ne se défassent pas pendant la cuisson. Refaire l'opération pour les trois autres lamelles de poulet.

Les mettre à cuire dans une casserole d'eau chaude pendant environ 10 minutes.

Pendant la cuisson des quenelles, préparer la purée. Pour cela, retirer les pommes de terre du feu. Dans un récipient, écraser les pommes de terre. Ajouter un demi-litre de lait, le mélange oignons-lardons et 25cl de crème. Mélanger le tout. La purée est prête.

Faire la sauce au chèvre. Pour cela, dans une casserole faire fondre une noix de beurre. Puis y ajouter le fromage de chèvre et 25cl de crème. Laisser le tout fondre en remuant régulièrement. Goûter la sauce et l'assaisonner si besoin.

Une fois que tout est prêt, dresser l'assiette. Pour cela, mettre une quenelle de poulet, de la purée et un filet de sauce de chèvre.

Mignardise surprise aux essences régionales

Ingrédients pour 8 personnes

- 8 œufs
- 1l de lait
- 250g de miel
- 100g de farine
- 2 poires
- environ 50g de gène (marc de raisin)
- 10g de lavande
- 1 noix de beurre



Eplucher la poire et mettre de côté les épluchures. La couper en lamelles. Réserver.

→ Pour la pâte :

Préchauffer le four à 180°C (th.6).

Dans un saladier, mettre 4 œufs, 150g de miel et les 100g de farine. Mélanger jusqu'à obtenir une pâte souple. La mettre dans un moule à cake, préalablement beurré et fariné. Mettre au four durant environ 20 minutes puis sortir et démouler pour laisser refroidir.

→ Pour la crème pâtissière :

Dans une casserole, mettre 4 œufs, 1 litre de lait, 100g de miel. Mélanger sur feu doux, jusqu'à obtenir une crème lisse. Mettre à infuser les 10g de lavande dans la crème pendant quelques minutes. Filtrer ensuite la crème dans un chinois. Réserver.

→ Pour le sirop de gène (marc de raisin):

Mettre une casserole d'eau à bouillir. Y ajouter le gène et les épluchures de poire. Laisser infuser. En fin de cuisson, mettre une cuillerée de miel et ajouter les lamelles de poire. Laisser chauffer pendant quelques minutes. Retirer du feu. Retirer les lamelles de poire, les réserver pour le dressage. Filtrer le sirop obtenu dans la casserole au chinois.

→ Pour le dressage :

Couper le gâteau dans le sens de la longueur. L'imbibber de sirop de gène.

Mettre de la crème pâtissière sur le gâteau et mettre les lamelles poires de poire cuites dans le sirop sur le dessus.

«Encore une bouchée, Hélène »

par **Didier Pilon** - chef / professeur de cuisine et des élèves du lycée Hélène Boucher de Vénissieux.



PLAT

Trilogie de quenelles de légumes, coulis de carottes

Ingrédients pour 8 personnes

→ Pour la panade (pâte à choux) :

- 250ml d'eau
- 50g de beurre
- 175g de farine
- 3 œufs
- 5g de sel fin

→ Pour la base :

- 500g de carottes
- ½ orange non traitée (zeste)
- 125g d'épinard
- 120g de chou-fleur
- 100 g de betterave cuite
- 1,240 litre de lait
- ½ botte de cerfeuil ou persil
- 30 g de cerneaux noix
- sel et poivre



Passer à la centrifugeuse les épinards en feuille, réserver. Faire de même avec la betterave cuite.

Faire cuire le chou-fleur dans le lait avec la moitié des cerneaux de noix concassés.

Confectionner une panade (pâte à choux) avec la pulpe de betterave, une autre avec la pulpe d'épinard et une troisième avec le lait de cuisson du chou-fleur. Pour cela, mettre 250ml d'eau dans casserole avec 5g de sel fin et 50g de beurre. Laisser frémir et dès que le beurre est fondu, ajouter les 175g de farine. Bien mélanger et dessécher la pâte hors du feu jusqu'à refroidissement. Incorporer alors les œufs un à un puis laisser reposer au frais.

Séparer la pâte en trois parties et ajouter dans l'une la pulpe de betterave ainsi que le zeste d'une demi-orange (non traitée), dans l'autre la pulpe d'épinard, et dans la troisième le lait de cuisson du chou-fleur ainsi que le reste des cerneaux de noix. Le chou-fleur cuit n'est pas utilisé dans cette recette, il peut être gardé pour faire une purée ou autre recette.

Faire cuire les carottes en gros quartiers avec un peu d'eau, de sel et cumin. Quand elles sont tendres, les égoutter puis les passer au mixeur (ajouter de l'eau de cuisson pour avoir un mélange onctueux). Réserver le coulis de carottes ainsi obtenu.

Former des quenelles à partir des trois mélanges de pâte à choux, à l'aide de 2 cuillères. Les faire cuire dans une eau frémissante légèrement salée pendant 8 minutes.

Dressage : Dans une assiette creuse, versez du coulis de carottes très chaud et disposez vos trois quenelles. Finaliser la présentation avec des petites billes de légumes préalablement cuites à la vapeur et quelques pluches de cerfeuil ou persil.

Panna Cotta au miel de pays, éclats de noisette et confiture de courge

Ingrédients pour 8 personnes

- ½ litre de lait entier fermier
- ½ litre de crème fleurette
- 250 g de noisettes de pays
- 50g de miel de pays
- 24g de feuilles de gélatine (peuvent être remplacées par de l'agar-agar)
- 250g de confiture de courge pour la décoration



Mettre les feuilles de gélatine à ramollir dans de l'eau froide pendant au moins 15mn.

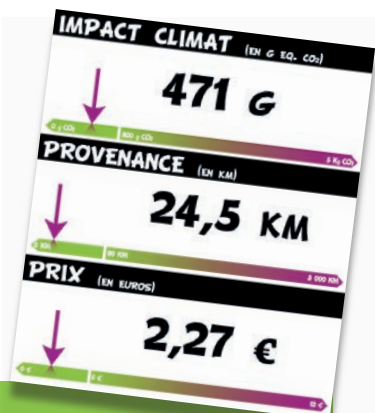
Mettre le lait et la crème à frémir avec le miel et les $\frac{3}{4}$ des noisettes préalablement concassées. Ajouter les feuilles de gélatine ramollies et bien mélanger, sans faire de mousse. Arrêter à la première « ébullition ».

Verser le mélange dans des verrines en verre transparent. Mettre au frais durant au moins 3 heures avant de servir.

Au moment de servir, sortir les verrines et disposer dans chaque verrine le reste des noisettes préalablement concassées. Déposer également une cuillerée de confiture de courge légèrement liquéfiée, puis décorer selon vos goûts (noisettes entières, tuiles...).

«Casse-noisettes»

par **Fabrice Moya** - chef du restaurant **Fabrice Moya** à Lyon, et de particuliers amateurs de cuisine.



PLAT

Truite casse-noisette en robe verte sur son lit de rechta

Ingrédients pour 4 personnes

- 2 truites blanches de l'Ain label rouge
- 4 feuilles de chou rouge
- 1 betterave
- 1 laitue
- 1 œuf
- 25g de noixettes
- ¼ échalote
- ½ cs d'huile de noixette
- Sel et poivre

→ Pour les pâtes Rechta :

- 190 g de semoule
- 190g de farine
- 1cs d'huile de noixette

→ Préparation des truites :

Lever les filets de truite. Réserver les têtes et arêtes pour le fumet. Désarêter les filets à l'aide d'une pince. Tailler un rectangle (suprême) dans le filet de truite et réserver au frais. Parer les parures des filets et réserver la chair pour le flan, la peau pour le crispy.

→ Préparation du Flan de Truite :

Mixer les parures de truites réservées sans la peau et assaisonner. Clarifier les œufs. Blanchir les jaunes au fouet et incorporer aux parures mixées. Monter les blancs en neige ferme. Incorporer délicatement les blancs à l'appareil (parures/jaunes). Rectifier l'assaisonnement. Mouler dans un moule silicone. Cuire au four à 110°. Réserver après cuisson (chaud modéré).

→ Préparation du fumet :

Eplucher et ciseler finement les échalotes et les faire suer avec un ½ verre d'eau. Concasser les arêtes et têtes des truites. Ajouter et faire suer les arêtes et têtes. Mouiller avec 4 litres d'eau. Laisser cuire 30 mn. Passer au chinois (fumet léger au goût) puis réserver au chaud.



→ Préparation des Crispy :

Laver la peau des parures réservées, les sécher avec un essuie-tout. Assaisonner.

Plaquer les peaux sur une plaque couverte de papier sulfurisé (de cuisson). Les faire sécher au four à 100° pendant 8-10 mn. Réserver au sec

→ Préparation des pâtes Rechta :

Mélanger la semoule et la farine dans une machine à pâtes, puis rajouter le sel et l'eau. Pétrir et extruder.

Faire bouillir une grande casserole d'eau à gros frémissement. Utiliser l'effet de vapeur pour cuire les pâtes Rechta.

Prendre le Fumet de Truite réservé (léger, il va se concentrer pendant la cuisson des pâtes) et faire cuire les pâtes à la vapeur du fumet (à petit bouillon, pour l'effet vapeur), pendant 10 mn. Réserver au chaud et garder le fumet pour la suite.

→ Cuisson des (suprêmes) de truites :

Cuire les filets de truite à la vapeur au-dessus du fumet (au dernier moment, la cuisson est délicate, les truites ne doivent pas relâcher leurs protéines (perte de goût), cuisson 3 à 4 mn. Réserver au chaud (très modéré, faire ATTENTION à ne pas continuer la cuisson)

→ Dressage (dans une assiette creuse) :

Préparer ensuite l'assiette avec 2 feuilles de laitue, un lit de chou rouge (cuit préalablement à l'étouffée) sur lequel on dépose un nid de pâtes Rechta. Saupoudrer de noisettes concassées torréfiées et d'un filet d'huile de noisette.

Déposer ensuite dans l'assiette quatre demi-boules de flan de truite, parsemées de laitue et d'une ½ noisette, ainsi que d'une rondelle de betterave.

Placer ensuite dans l'assiette le crispy, puis déposer le suprême de truite sur les pâtes. Arroser la truite et les pâtes avec 1dl de fumet chaud. Servir immédiatement.

Mille-feuille de l'écureuil coing poire au miel lumière

Ingrédients pour 4 personnes

- 1 coing
- 2 poires William
- 20 à 25g de miel
- 25 g de noisettes

Râper les coings à la mandoline.
Confire les tranches de coings au miel.

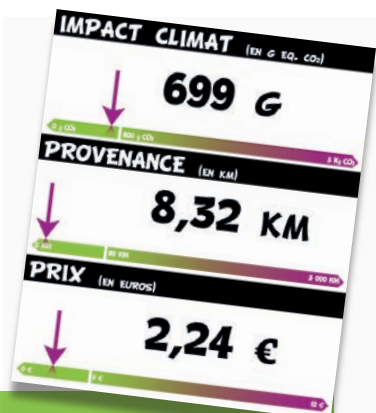
Couper et garder les trognons de poire. Trancher les poires au couteau. Cuire les tranches de poire au four sur papier sulfurisé



Présentation : monter un mille-feuille coing/poire. Rajouter les noisettes préalablement torréfiées. Décorer avec les trognons de poire.

«Les oxygénés»

par **John Rosiak** - chef du restaurant **L'anticipation** à Lyon, et des particuliers amateurs de cuisine.



PLAT

Fondant de blettes et d'ail confit en habit vert Nid de persil et œuf frit en chapelure de blé

Ingrédients pour 4 personnes

- 400g de côtes de blettes
- 400g de pommes de terre
- 1 bouquet plat
- 7 œufs
- 1 pain pour faire de la chapelure
- miel
- huile de pépin de raisin
- crème fraîche
- ail
- sel et poivre



→ Fondant de blettes et d'ail confit en habit vert :

Faire cuire l'ail en chemise dans de l'eau avec un peu de miel. Une fois cuit, éplucher, dégermer et réserver.

Prendre les blettes, enlever la verdure délicatement et mettre de côté. Avec le blanc, couper à une épaisseur de 3 cm puis les cuire à l'anglaise (dans un grand volume d'eau salée). Égoutter et réserver. Plonger le vert des blettes dans une eau frémissante, égoutter sur du papier absorbant et réserver (pour l'habillage du gâteau).

Eplucher les pommes de terre, en passer la moitié à la mandoline (fin taillage) et les cuire façon pomme paillasson dans une poêle en pierre épaisse pour éviter l'ajout de matière grasse. Réserver sur du papier absorbant.

Prendre la moitié du blanc des blettes les découper en fine brunoise (très petits dés), les passer au four. Mixer le reste du blanc des blettes avec un œuf, un peu d'eau, du sel et du poivre.

Mixer l'ail avec un œuf, un peu d'eau, du sel et du poivre. Nous obtenons alors deux préparations mixées différentes.

→ Nid de persil et œuf frit en chapelure de blé :

Préparer le persil, le frire dans l'huile de pépins de raisin et réserver sur du papier absorbant.

Pocher 4 œufs, les égoutter puis les passer dans la chapelure et les frire.

Mixer le restant des pommes de terre avec un œuf et passer cette préparation dans un gaufrier.

→ Le dressage :

Dans un moule de diamètre 5cm, déposer une première couche de la préparation mixée à l'ail, passer au four vapeur, retirer après 10 mm de cuisson, et déposer dessus l'autre préparation mixée à base de blette, en y ajoutant la brunoise de blettes. Cuire au four vapeur jusqu'à obtenir la cuisson voulue.

Enlever le moule du gâteau de légumes puis recouvrir d'une feuille taillée de blette, placer un peu de persil frit et y déposer l'œuf, légèrement ouvert, de façon à apercevoir le jaune. Appliquer dessus une gaufre et un peu de crème fraîche, assaisonner. Servir aussitôt.

DESSERT

Croustillant de betterave, compote de poires et mitonnée de châtaignes, jus réduit de miel légèrement crémé

Ingrédients pour 4 personnes

- 140g de betterave crue
- 400g de poires
- 80g de châtaignes
- crème fraîche
- miel

Passer les marrons au four, cela sera plus facile pour enlever la peau. Une fois la peau enlevée, faire mitonner les marrons dans de l'eau jusqu'à obtention d'une purée. Réserver.



Eplucher les poires délicatement, épépiner. Tailler les deux tiers en mirepoix (gros dés) et démarrer une compote. Mixer le restant de poire pour obtenir un jus qui sera accommodé d'un peu de miel, chauffer le tout pour obtenir une belle consistance. Hors du feu, crémé cette préparation, réserver.

Prendre les épluchures des poires et les faire sécher au four.

Passer les betteraves à la trancheuse et les faire sécher au four pendant au moins deux heures.

Pour terminer, prendre la purée de marron et la détendre avec de la crème fraîche pour rendre la préparation moins sèche.

→ Dressage :

Appliquer au fond de l'assiette une cuillerée de purée de marron, une chips de betterave, puis une cuillerée de poires et à nouveau une chips de betterave.

Parsemer de peaux de poires séchées et recouvrir le tout du jus de poire qui avait été réservé. Servir aussitôt.

«Crique et Croque»

par **Sylvie Schuster** - chef du restaurant **La cuisine des producteurs** dans la Super Halle d'Oullins, et des habitants de Condrieu.



PLAT

Salade de betterave aux dés de Condrieu et cocottes de légumes du moment avec Criques à l'échalion de Condrieu

Ingrédients pour 4 personnes

- Salade de betterave aux dés de Condrieu
- 1 betterave crue (environ 300g)
- 1 betterave cuite (environ 100g)
- 2 rigottes de Condrieu (fromage de chèvre)
- 3 c à soupe d'huile de colza
- sel, poivre



Oter la peau de la betterave, la découper puis le râper finement.

Préparer la sauce : mixer la betterave cuite avec le sel, le poivre, l'huile de colza et un peu d'eau pour obtenir une émulsion qui nappe la cuillère. Mélanger la sauce à la betterave crue. Détailler la rigotte en petits dés et les parsemer sur la betterave.

- Cocottes de légumes du moment
- 400g de carottes
- 400g de céleri
- 1 potimarron
- 1 oignon
- 3 cuillères à soupe d'huile de colza
- 1 cuillère à café de curry
- 10 cl d'eau
- Sel et poivre

Peler et émincer l'oignon. Eplucher les légumes (sauf le potimarron) puis les couper en dés. Brosser le potimarron, l'ouvrir pour ôter les graines, le couper en petits morceaux. Saler et épicer tous les légumes puis les cuire à l'étouffée 30 minutes avec un fond d'eau. Servir puis arroser d'huile de colza.

- Criques à l'échalion de Condrieu
- 3kg de pommes de terre
- 500 g d'échalion (échalote)
- 50 g d'ail (ou 5 gousses d'ail)
- 3 œufs
- Persil
- Huile de tournesol
- Sel et poivre

Éplucher et rincer les pommes de terre, les essuyer. Les râper à l'aide d'une mandoline. Egoutter un peu les râpées. Ajouter l'œuf, saler, poivrer, ajouter l'ail et le persil haché. Dans une poêle, faire chauffer l'huile puis verser une petite couche de la préparation (maximum 1,5 cm). Bien tasser, cuire sur feu moyen environ 7 minutes. Retourner la galette, et cuire encore 7 minutes. Lorsque la crique est dorée, la glisser sur un plat et servir immédiatement.

Clafoutis aux pommes avec coulis de poires

Ingrédients pour 8 personnes

- 50g de farine de châtaigne (ou riz ou blé ou épeautre)
- 15 cl de lait ou 1 yaourt
- 35 cl de crème fraîche
- 7 cuillères à soupe de miel
- 120g d'œufs et 60g de jaune (2 ou 3 œufs selon la taille – 2 jaunes)
- 4 ou 5 pommes (selon la taille)
- 4 poires
- un peu de verveine



Beurrer et fariner un moule à tarte (porcelaine ou verre) à bords hauts puis allumer le four thermostat 6 ou 180° (four ventilé).

Eplucher les pommes et les couper en tranches. Réserver une pomme pour le coulis.

Battre les œufs avec le miel pour obtenir un mélange mousseux, ajouter la crème et le lait. Incorporer la farine, mélanger pour obtenir une pâte homogène. Ajouter les tranches de pommes. Verser dans le moule.

Enfourner immédiatement pour 35 minutes thermostat 6 ou 180° jusqu'à ce que le clafoutis soit cuit au milieu et gonflé sur les bords.

Préparer le coulis de poires : faire une infusion de verveine avec 25cl d'eau.

Eplucher les poires et les couper en dés après avoir ôté le centre, ajouter la pomme restante. Cuire à l'étouffée. Passer au mixeur pour obtenir un coulis un peu épais.

Servir le clafoutis avec un peu de coulis.

«Caluir'Art Team»

par **Dominique Trouillet** - chef du restaurant **La bascule** à Caluire-et-Cuire, et des adhérents du centre social des berges du Rhône et du CCAS de Caluire-et-Cuire.



PLAT

Goujonette de carpe de la Dombes et sa garniture automnale

Ingrédients pour 4 personnes

- 560g de filet de carpe
- 500g de pommes de terre
- 400g de courge butternut
- 120g de pleurotes (champignons)
- 40g d'oseille
- 160g de beurre
- 20 cl de crème
- un peu de farine de gaude (farine de maïs torréfié)
- un peu de vin blanc local



Préparer les carpes : découper les filets de carpe en goujonettes (lanières fines). Les rouler dans la farine de gaude. Les saisir rapidement au beurre clarifié.

Préparer la sauce : ciseler l'oseille et hacher les échalotes. Faire revenir les échalotes dans du beurre. Déglacer avec un peu de vin blanc. Ajouter la crème et laisser réduire. Ajouter ensuite l'oseille ciselé et rectifier l'assaisonnement. Réserver.

Préparer les légumes : éplucher les pommes de terre puis les faire cuire à la vapeur ou dans de l'eau bouillante. Quand elles sont cuites, les couper en gros dés puis les écraser. Incorporer ensuite un peu de beurre, du sel et du poivre. Réserver l'écrasé de pommes de terre.

Couper le butternut en tranches fines (la peau peut être laissée). Les faire griller à la plancha (ou au four). Ajouter ensuite du sel et du poivre. Réserver.

Nettoyer les champignons, les émincer puis les faire sauter au beurre. Ajouter le persil ciselé.

Assemblage : réunir le tout harmonieusement dans une assiette, en déposant les goujonnettes, la sauce à côté, un peu d'écrasé de pommes de terre, quelques tranches de butternut et un peu de champignons.

Pommes de pain

Ingrédients pour 4 personnes

- 200 ml de lait
- 4 œufs
- 160g de beurre
- 240g de pommes
- 100g de pain de la veille
- 60g de miel d'acacia
- 40g de fromage de chèvre
- un peu de sucre



Préparer le pain perdu : faire tiédir le lait. Hors du feu, ajouter dans le lait tiède (pas trop chaud) les œufs entiers, le miel d'acacia, et battre le tout à la fourchette.

Découper le pain de la veille en tranches d'environ 1cm. Tremper les tranches dans la préparation au lait et œufs.

Mettre les tranches dans une poêle, ajouter du beurre, saupoudrer de sucre et faire cuire jusqu'à coloration / caramélisation, en retournant à mi-cuisson.

Préparer les pommes : les couper en gros quartiers, les faire sauter dans du beurre. En fin de cuisson, quand elles sont dorées, arroser d'un peu de miel (hors du feu).

Assemblage : déposer une tranche de pain dans l'assiette. La recouvrir avec la préparation aux pommes. Déposer sur le dessus une fine tranche de fromage de chèvre, puis arroser d'une cuillère de miel.

«Energy»

par les adhérents du centre social de Mermoz à Lyon et des associations «Vivre ensemble», «Idéo» et «Clarté».



PLAT

Galette arc-en-ciel

Ingrédients pour 4 personnes

- 10 pommes de terre
- 5 carottes
- 2 navets
- 1 et ½ betteraves rouges
- 1 et ½ oignons
- ¼ de Courge
- 25g beurre
- 15g de fromage de vache frais
- Thym, Laurier
- un peu de miel



Eplucher la courge, les carottes et les navets. Les faire cuire dans l'eau bouillante (salée, ajouter quelques feuilles de thym et laurier) pendant 15-20 min jusqu'à ce qu'ils soient fondants. Les égoutter et les plonger dans l'eau froide. Les séparer et préparer chacun des 3 légumes en petite purée : écraser le légume, ajouter une noix de beurre, du sel et du poivre. Réserver les purées.

Eplucher les pommes de terre et les couper en fines lamelles. Les faire revenir dans une poêle chaude avec du beurre. Saler, poivrer. Retirer du feu une fois les lamelles croustillantes.

Eplucher les oignons, les couper en fines lamelles et faire revenir dans du beurre. Ajouter un peu de miel et de sel.

Faire cuire la betterave à part avec sa peau, dans de l'eau bouillante pendant 15 min. Eplucher et mixer. Ajouter des morceaux de 2-3 cm de fromage de vache frais. Préparer une sauce avec du miel, un peu de beurre et de sel.

Assemblage : Alternier une lamelle de pommes de terre puis de la purée de courge, puis la mousseline de betterave, puis la purée de navets, puis la purée de carottes.
Décorer avec des feuilles de thym et laurier et la sauce au miel.

La mermozienne

Ingrédients pour 6 personnes

- 150 g de farine de blé
- ½ litre de lait
- ½ litre d'eau
- 3 oeufs
- sel
- levure chimique (1 sachet)
- Feuille de menthe



Mélangez la farine avec la semoule et une pincée de sel.

Faites tiédir le lait, et l'eau, ajoutez-y la levure de boulanger et les 3 oeufs battus. Versez le liquide sur la farine, petit à petit, en mélangeant bien de façon à éviter les grumeaux, jusqu'à obtenir un mélange souple qui ressemble à une purée. Fouettez alors le mélange vigoureusement pendant quelques minutes. Ensuite, versez petit à petit le reste du liquide, toujours en mélangeant, jusqu'à obtenir une pâte liquide mais crémeuse, comme de la pâte à crêpes classique.

Couvrez le saladier, laissez reposer au moins 2 h.

Eplucher les poires, les couper en quartier. Faire revenir dans une poêle chaude avec du miel à feu doux pendant au moins 20 min sans cesser de remuer.

Il faut que la crêpière soit bien chaude pour que les pancakes soient réussis. Verser une louche de pâte au milieu, étalez un peu en tournant la crêpière, mais surtout pas avec une spatule : les pancakes doivent rester un peu épais. Avec la cuisson, de petits trous se forment partout à la surface. Ajouter un petit peu de poires cuites, décorer avec des feuilles de menthe.

POUR ALLER PLUS LOIN DANS L'ECO-CONSOMMATION

L'annuaire de l'éco-consommation dans le Rhône et en Rhône-Alpes

Où trouver des produits locaux pour réaliser les recettes ? Où trouver les circuits courts, producteurs, magasins bio, épiceries locales, distribution de panier de légumes proches de chez vous ?



→ Consultez l'annuaire eco-conso en ligne sur www.ecoconso.fr



Vos goûts ont-ils un impact sur le climat ? Comment savoir ?

Téléchargez le guide des fruits et légumes sur www.ecoconso.fr



L'Espace INFO→ENERGIE du Rhône à votre service, car préserver le climat, ça se fait aussi dans son habitation.

Pour des conseils gratuits et indépendants sur l'énergie dans l'habitat (construction, rénovation, matériaux, isolation, chauffage, équipements, énergies renouvelables, aides...), contactez l'Espace INFO→ENERGIE du Rhône.



→ Consultez le site www.infoenergie69.org ou appelez le 04 37 48 25 90

ET MAINTENANT, C'EST A VOUS !

Le climat dans nos assiettes, c'est aussi à la maison



Pour vous mesurer aux équipes, c'est simple : prenez votre balance et votre calculette et suivez le guide !

- 1) Composez votre menu : plat et dessert
- 2) Dans le tableau au-dos, faites la liste de vos ingrédients, avec le prix ramené à l'assiette, le lieu de production et le poids pour un repas pour une personne. Tous les ingrédients doivent apparaître (épices, herbes, huile...) excepté le sel et le poivre.
- 3) Réalisez les calculs avec les indications sur le tableau.
- 4) Remplissez la grille d'impact en notant la provenance, le prix par assiette (1 plat + 1 dessert), et en calculant l'impact climat avec le simulateur en ligne sur www.acteursduparisdurable.fr/sites/default/files/simulateur-carbone/
- 5) Bravo ! Vous êtes prêt pour le concours de l'année prochaine !

Nom des ingrédients	Prix (euros)	Producteur / adresse	Poids (kg)	Distance chez vous au producteur (km)	Distance au poids (poids x dist.) en km
Ingrédient 1	€		kg	km	km
Ingrédient 2	€		kg	km	km
Ingrédient 3	€		kg	km	km
Ingrédient 4	€		kg	km	km
Ingrédient 5	€		kg	km	km
Ingrédient 6	€		kg	km	km
Ingrédient 7	€		kg	km	km

DESSERT

PLAT					
Nom des ingrédients	Prix (euros)	Producteur / adresse	Poids (kg)	Distance chez vous au producteur (km)	Distance au poids (poids x dist.) en km
Ingrédient 1	€		kg	km	km
Ingrédient 2	€		kg	km	km
Ingrédient 3	€		kg	km	km
Ingrédient 4	€		kg	km	km
Ingrédient 5	€		kg	km	km
Ingrédient 6	€		kg	km	km
Ingrédient 7	€		kg	km	km
PRIX TOTAL					
PRIX TOTAL				DIST. TOTALE EN FONCTION DU POIDS	

PROVENANCE MOYENNE DU MENU (EN KM)	

MON PLAT :

Mes ingrédients :

Ma recette :

MON DESSERT :

Mes ingrédients :

Ma recette :



MON PLAT :

Mes ingrédients :

Ma recette :

MON DESSERT :

Mes ingrédients :

Ma recette :



CONNAITRE LES FRUITS ET LEGUMES DE SAISON PRES DE CHEZ SOI, C'EST FAIRE LES BONS CHOIX

MOIS APRES MOIS,
REPEREZ LES FRUITS ET LEGUMES
A CHOISIR !

- ABRICOT
- ARTICHAUT
- ASPERGE
- AUBERGINE
- BETTERAVE
- BROCOLI
- CARDON
- CAROTTE
- CERISE
- CHOU-FLEUR
- CONCOMBRE
- COURGE
- COURGETTE
- EPINARD
- FENOUIL
- FIGUE
- FRAISE

Calendrier
RHONE-ALPES

- FRAMBOISE
- HARICOT
- KIWI
- MELON
- NAVET
- OIGNON
- PATATE
- PECHE
- PETIT POIS
- POIRE
- POIREAU
- POIVRON
- POMME
- PRUNE
- RADIS
- RAISIN
- TOMATE



Avec le soutien de l'ADEME Rhône-Alpes

LES PRODUITS EN NOIR ET BLANC SE GARDENT PLUSIEURS MOIS APRES LA RECOLTE

Téléchargez sur www.ecoconso.fr

Conception : ALE de l'agencement (jeanne (SR - VB) / GREPS (RM-MF) / Universit Lyon 2 - 2014 - Licence Creative Commons Attribution - Pas d'utilisation Commerciale - Pas de modification



Partant du constat que l'alimentation d'un foyer représente près d' 1/3 de ses émissions de gaz à effet de serre, l'Espace INFO→ÉNERGIE du Rhône organise depuis 2012 le concours « Le climat dans nos assiettes » pour sensibiliser les concitoyens et leur montrer que des solutions simples et à leur portée existent pour adopter un mode de consommation plus respectueux de leur environnement.

Conçu comme un concours culinaire convivial, «Le climat dans nos assiettes» regroupe des particuliers et des professionnels de la restauration autour d'un défi : cuisiner un repas gastronomique avec des produits locaux et le plus faible impact carbone possible.

Le 23 novembre 2014, lors de la 3^{ème} édition, qui s'est déroulé au lycée Hélène Boucher à Vénissieux, 11 équipes se sont mises aux fourneaux pendant toute la matinée afin d'élaborer un repas (plat + dessert) qui prend soin du climat, des papilles et du porte-monnaie. Elles ont été départagé par un jury d'experts et le public qui avaient pour mission de classer les repas proposés selon les critères définis et de récompenser le repas le plus responsable et goûteux.

Par leur ingéniosité, les équipes ont montré que le choix de producteurs locaux et de produits de saison permettent de concilier tous les critères. Un grand bravo aux équipes pour leur implication et leur bonne humeur et un grand merci au jury d'avoir accepté la difficile mission de les départager.

Vous trouverez dans ce livret les recettes imaginées par les 11 équipes qui ont relevé le défi.