

Le bonheur alimentaire sans dépenser trop



Credit photo L. Porte

18 recettes faciles
et équilibrées
à cuisiner en famille



**PAYS
AUXOIS
MORVAN**
infiniment Bourgogne



Savourez l'Auxois Morvan !

Terre d'agriculture et de gastronomie, fort d'une démarche de valorisation des productions locales initiée il y a 15 ans, les "Productions Auxois Morvan naturellement", c'est tout naturellement que l'Auxois Morvan, a souhaité s'engager dans un Projet Alimentaire Territorial. Depuis 2019, sous l'impulsion du Pays, plusieurs actions ont été menées avec un objectif simple : se réapproprier notre alimentation en accompagnant les initiatives de l'ensemble des acteurs, de la "fourche à la fourchette".

Parmi les enjeux identifiés, celui du "manger bon et manger bien" s'impose avec évidence. L'évolution des modes de vie entraîne trop souvent le recours à des produits ultra-transformés, et avec cette nouvelle façon de consommer, les problèmes sanitaires et de santé tels que le développement de l'obésité et du diabète notamment, ont augmenté.

Les liens entre nutrition et santé sont désormais parfaitement établis. Là encore, le Projet Alimentaire Territorial en ce qu'il associe producteurs, distributeurs, consommateurs, professionnels de santé, élus locaux, démontre sa pertinence et permet de répondre à cet objectif majeur : relocaliser notre alimentation pour avoir une meilleure visibilité sur le contenu et la qualité de nos assiettes.

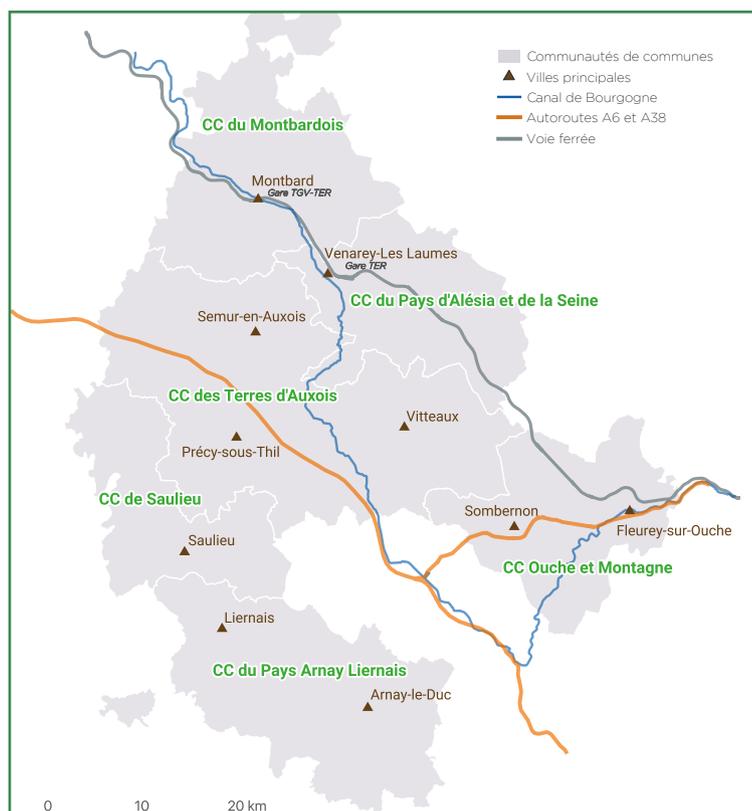
Dans le droit fil de ce besoin, le présent ouvrage vous propose de redécouvrir nos produits locaux et leur saisonnalité. Au travers de plusieurs idées de recettes, facilement réalisables avec les produits de nos producteurs locaux, les pages qui suivent démontrent qu'il est tout à fait possible de manger sainement tout en permettant le maintien et le développement d'une agriculture locale durable en accord avec les nouvelles attentes des consommateurs. Plus largement, au travers de ces recettes, c'est à une découverte gourmande de l'Auxois Morvan que vous êtes conviés !

Patrick MOLINOZ
Président du PETR du Pays Auxois Morvan
Vice-Président du Conseil Régional de Bourgogne
Franche-Comté

AU COEUR DE LA BOURGOGNE

Dans le département de la Côte-d'Or, le Pays de l'Auxois Morvan est un espace de projets et de concertation résolument engagé au service du territoire et de ses habitants depuis 30 ans. Il permet de partager une vision commune et ambitieuse entre les 6 communautés de communes qui le composent, avec pour priorité de renforcer l'attractivité de son territoire en attirant des acteurs économiques et de nouveaux habitants désireux de vivre dans un territoire rural dynamique avec des conditions et une qualité de vie exceptionnelles.

Pour agir, le Pays dispose de plusieurs outils : la mobilisation de fonds régionaux et européens pour accompagner les projets de développement des collectivités territoriales, et des contrats et labels opérationnels. Parmi ces derniers, le Projet Alimentaire Territorial et le Contrat Local de Santé sont de véritables "feuilles de route" élaborées en concertation avec les acteurs associatifs et institutionnels du territoire, marquant ainsi la volonté de l'Auxois Morvan de s'engager résolument en faveur d'une alimentation saine et de qualité. Le Pays, c'est également une équipe de chargés de missions spécifiquement dédiés à la mise en œuvre d'actions structurantes et à la mise en réseau et l'accompagnement des acteurs dans les domaines économique, touristique, de l'alimentation, de la santé et des nouvelles technologies.



LE PROJET ALIMENTAIRE TERRITORIAL AUXOIS MORVAN



Reconnus par un label décerné par le Ministère de l'Agriculture et de la souveraineté alimentaire, les Projets Alimentaires Territoriaux (PAT) ont pour ambition de fédérer les différents acteurs d'un territoire autour de la question de l'alimentation, contribuant ainsi à la prise en compte des dimensions sociales, environnementales, économiques et de santé de ce territoire. Ils ont notamment pour objectif de relocaliser l'agriculture et l'alimentation dans les territoires en soutenant l'installation d'agriculteurs, les circuits courts ou les produits locaux dans les cantines. Ils sont élaborés de manière collective à l'initiative des acteurs d'un territoire (collectivités, entreprises agricoles et agroalimentaires, artisans, citoyens etc.)

LA DEMARCHE DU PAT de l'AUXOIS MORVAN

Depuis 2019, le Pays de l'Auxois Morvan s'est engagé dans l'élaboration et la mise en oeuvre de son Projet Alimentaire territorial autour de 4 axes stratégiques :

- Accompagner l'agriculture
- Valoriser le patrimoine alimentaire et sensibiliser les publics au patrimoine gastronomique
- Améliorer l'accès à tous à une alimentation durable, de qualité et locale
- Éduquer à une alimentation saine et favorable à la santé.



Vous souhaitez suivre le PAT, vous vous sentez concerné, vous souhaitez apporter des idées ou faire partie de groupes de travail?

Contactez Alain Mathieu alain.mathieu@auxois-morvan.fr

06 71 98 40 36

NUTRITION et SANTÉ

Les liens entre nutrition et santé sont de mieux en mieux connus, et le risque de développer de nombreuses maladies (cancer, maladies cardiovasculaires, obésité ou encore diabète de type 2) peut être réduit en suivant les recommandations nutritionnelles nationales. Des milliers d'études prouvent que la probabilité d'avoir un problème de santé sérieux est augmentée par une alimentation excessive et déséquilibrée de façon régulière.

*20 % des cancers seraient dus à notre alimentation
(Source : OMS-CIRC)*



De l'eau, de l'eau et encore de l'eau !

C'est la seule boisson recommandée. Les jus de fruits, boissons sucrées et sodas doivent être limités le plus possible. Dans tous les cas, pas plus d'un verre par jour ! N'attendez pas d'avoir soif pour vous hydrater.

Des fruits et légumes à volonté

Parce qu'ils sont riches en vitamines, en fibres, et que leurs effets sur la santé ont été démontrés. Ne vous en privez pas !



Des féculents au quotidien

Consommez au moins un féculent complet par jour car ils sont naturellement riches en fibres. Pain, pâtes, riz, semoule... Le choix est varié.

Des protéines variées

Dans l'idéal, limitez la consommation de viandes rouges, alternez avec de la volaille, du poisson, des œufs ou des légumes secs.

Par principe de précaution, il est en outre recommandé de :

- privilégier les produits non transformés, bruts et de saison, pour limiter ainsi la consommation d'additifs (émulsifiants, édulcorants, colorants...) dont les effets sont encore mal documentés
- éviter l'usage de compléments alimentaires
- privilégier les produits issus d'une agriculture limitant l'apport en pesticides



PENSE BÊTE

Si tu manges des fruits et légumes venus du bout du monde, tu dois savoir qu'ils sont cueillis verts pour avoir le temps de mûrir en route. Quand tu les manges, ils sont mûrs mais sont moins goûteux !

Si tu as envie de tomates en janvier, et de fraises en mars, fais des conserves ou congèles tes fruits à la pleine saison. Ils conserveront l'essentiel de leurs qualités gustatives et nutritives et tu limiteras le gaspillage alimentaire !



Le plastique c'est fantastique ! Pas si sûr...

5 g de plastique ! C'est le poids qu'un être humain pourrait ingérer par semaine, soit l'équivalent d'une carte de crédit !

Alors sois malin, achète tes aliments chez le producteur !

LE LABEL «PRODUCTION AUXOIS MORVAN NATURELLEMENT»



Dès 2007, poussée par deux axes forts de la stratégie de développement du Pays Auxois Morvan que sont la valorisation des produits emblématiques du territoire et la structuration des circuits courts, la démarche des Productions "Auxois Morvan Naturellement" émerge.

Les objectifs et les valeurs de la démarche

- Identifier et faire la promotion des produits, producteurs et artisans du Territoire Auxois Morvan répondant aux critères d'éligibilité déclinés dans le référentiel dédié,
- Organiser et participer à des événements de communication,
- Réfléchir, faire émerger, développer et mettre en œuvre des projets collectifs favorisant la promotion et la consommation des produits Auxois Naturellement,
- Contribuer au développement des produits alimentaires et non alimentaires en Pays Auxois Morvan (Périmètre du PETR Auxois Morvan et Communauté de communes Pouilly en Auxois – Bligny sur Ouche)

Une charte garante de la qualité et de la traçabilité des productions

Établie et signée par les producteurs et partenaires impliqués, cette charte comprend les critères (production locale, intégration des exigences du développement durable) auxquels le producteur doit répondre pour obtenir l'agrément. La charte est construite autour d'engagements généraux, puis développée en deux volets : alimentaire et non alimentaire. Par exemple, la viande bovine fait l'objet d'une déclinaison spécifique du volet alimentaire.

L'adhésion à Auxois Naturellement libre et volontaire, sur dossier déposé auprès des membres du bureau, apporte ainsi la possibilité de participer à des événements régionaux.



LE SIQO ou Signe d'Identification de la Qualité et l'Origine

Garantie de l'origine du terroir et du territoire



AOC : Appellation d'Origine Contrôlée désigne des produits répondant aux critères de l'AOP et protège la dénomination sur le territoire français. Elle constitue une étape vers l'AOP, désormais signe européen.



AOP : Appellation d'origine contrôlée désigne des produits dont toutes les étapes de production sont réalisées selon un savoir-faire reconnu dans une même aire géographique qui donne ses caractéristiques au produit. C'est un signe européen qui protège le nom du produit dans toute l'Union européenne.



IGP : Indication géographique protégée identifie un produit agricole, brut ou transformé, dont la qualité, la réputation ou d'autres caractéristiques sont liées à son origine géographique.

Garantie de l'origine du terroir et du territoire



AB : Les produits identifiés par les logos Agriculture Biologiques garantissent qu'ils sont issus d'une production qui respecte l'environnement. Le produit a été produit en respectant l'environnement. Pas d'engrais de synthèse, pas de pesticide, pas d'OGM : les conditions de production des aliments sont encadrées et contrôlées par un organisme indépendant.

Garantie d'une qualité supérieure



LR : Le Label rouge est un signe national indiquant une qualité supérieure en comparaison à un autre produit similaire indépendant.

Spécificité des œufs : Les œufs « coquilles »

Lors de vos achats, privilégiez des œufs codés 0 ou 1



Tous les œufs et leurs emballages sont identifiés selon le mode de production, avec 4 catégories :

- 0 = œufs de poules élevées en plein air (agriculture biologique)
- 1 = œufs de poules élevées en plein air
- 2 = œufs de poules élevées au sol
- 3 = œufs de poules élevées en cage

Le CHOU

LE TONUS EN PLUS !



L'ATOUT SANTÉ

Le chou est plutôt riche en calcium qui permet de compléter les apports calciques des produits laitiers dans le cadre d'une alimentation équilibrée.

CHOISIR ET CONSERVER

Le chou est LE légume d'hiver, il doit être bien lourd, les feuilles bien serrées. Il se conserve au frais, une semaine dans le bac à légumes du réfrigérateur.



L'astuce du jeune chef...



Comment le préparer

Le chou se consomme cru râpé et assaisonné. Il se consomme cuit après avoir été «blanchi» 5 min dans l'eau bouillante salée, puis égoutté, avant d'être cuit plus longtemps une 2^{ème} fois. Le chou peut également être sauté à la poêle avec d'autres légumes, ou ajouté à une soupe.



Le chou râpé (blanc ou rouge) se conserve plusieurs jours au réfrigérateur dans une boîte hermétique. TRES PRATIQUE pour ajouter une touche de couleur et de vitamines à un sandwich, une salade, ou à faire sauter au wok quelques minutes!



EFFEUILLER



SUPPRIMER LA NERVURE



BLANCHIR 5 MIN



RÂPER

le Chou farci

- 1 chou frisé
- 450 g de viande hachée (porc et boeuf)
- 1/2 oignon
- 2 gousses d'ail
- Persil frais
- Sel, poivre

9,5€
pour
4 pers.



PRÉPARATION : 10 MIN
CUISSON : 15 + 10 MIN



Coupez la base du chou, séparez les feuilles et lavez-les à l'eau froide. Plongez les feuilles dans l'eau bouillante salée 10 min. Sortez-les de l'eau avec une écumoire, posez-les à plat sur une planche. Découpez grossièrement 3 feuilles, avec le reste des feuilles, garnissez le moule en laissant dépasser un peu le haut.



Mélangez les lanières de chou, la viande, l'oignon et l'ail émincé, salez, poivrez et malaxez bien cette farce. Remplissez le moule garni de feuilles de chou avec la farce. Repliez le haut des feuilles, et refermez en disposant quelques feuilles sur le dessus. Placez une assiette sur le dessus et enfournez pour 45 min à 200° C.

Vous pouvez également placer le moule dans un grand faitout, mettre de l'eau à mi hauteur, couvrir, et cuire au bain marie à feu moyen 1 heure.

Démoulez sur un plat de présentation, et servez avec un coulis de tomates.



la Potée au chou

- 1/2 chou frisé - 1/4 de chou blanc
- 1 petite saucisse fumée
- 150 g de poitrine de porc
- 1 jambonneau de porc
- 5 pommes de terre
- 3 carottes - 1 oignon
- Ail, thym, laurier
- 2 cubes de bouillon
- Sel, poivre

14€
pour
4 pers.



PRÉPARATION : 20 MIN
CUISSON : 2 H



Supprimez les feuilles extérieures du chou vert. Lavez et coupez-le en 4 et coupez le centre.

Supprimez les feuilles extérieures du chou blanc et débitez le en gros morceaux.



Epluchez les carottes, les pommes de terre, l'oignon et les navets. Coupez les légumes en gros morceaux.

Disposez les légumes dans une grande cocotte. Ajoutez le thym, le laurier et l'ail.

Déposez les morceaux de viande au dessus, salez et poivrez, ajoutez 1 litre et demi d'eau et 2 cubes de bouillon.



Cuisson : couvrez la cocotte et laissez cuire à feu doux, au moins 2 h.

Si vous servez le lendemain, laissez cuire un peu (à petit bouillon) avant de passer à table.

Servez avec une moutarde à l'ancienne.



La CAROTTE

LA REINE DE NOMBREUX RÉGIMES !

L'ATOUT SANTÉ

La carotte est plus calorique que les autres légumes par sa teneur en glucides. Elle est riche en FIBRES, ce qui en fait une alliée pour le transit intestinal.

CHOISIR ET CONSERVER

Quand elles sont vendues en botte avec leurs fanes, mieux vaut les couper pour éviter la déperdition d'eau. Les fanes bien fraîches peuvent être consommées.



L'astuce du jeune chef...

Râper des carottes à la râpe manuelle, rien de plus facile ! On les conserve au réfrigérateur 2 à 3 jours pour réaliser : JOUR 1 : une salade de carottes râpées, à emporter pour la pause déj. JOUR 2 : ajoutées à d'autres légumes cuits au wok pour ajouter du croquant.



Comment la préparer ?

Épluchez la carotte avec un couteau « économe », enlevez les fanes et la partie sèche de la racine. Découpez en rondelles ou en batonnets, ou en gros morceaux pour la soupe ou les carottes râpées...

Les carottes coupées en fines rondelles seront cuites en 8 min seulement dans l'eau bouillante, en 5 min, elles seront «al dente».



ÉPLUCHER



DÉCOUPER



EN BÂTONNETS OU RONDELLES

le Cole Slaw

- 1 petit chou blanc
- 5 carottes
- 1/2 oignon - 1 échalote
- 2 c. à soupe de curry
- 30 cl de crème liquide
- 1 poignée de raisins blonds
- 2 c. à soupe d'huile
- 1/2 verre de vinaigre
- Sel, poivre

5€
pour
4 pers.



PRÉPARATION : 10 MIN
PAS DE CUISSON



Épluchez les carottes.

Débarassez les feuilles extérieures du chou et coupez-le en 4.

Râpez le chou, les carottes, l'oignon et l'échalote à l'aide d'un robot ou d'une râpe manuelle.



Mélangez l'huile, la crème liquide, le curry et le vinaigre, poivrez et fouettez à la fourchette.

Rassemblez tous les ingrédients dans le plat et répartissez la sauce et les raisins. Rectifiez éventuellement l'assaisonnement selon votre goût, avec une goutte de tabasco.

Réservez au frais en posant une assiette pour compresser un peu le cole slow (il sera plus juteux au moment de servir).



Cette salade se conserve plusieurs jours au réfrigérateur dans un récipient couvert, c'est l'accompagnement idéal des sandwiches!

Lasagnes de carottes au Pesto

- 700 g de carottes râpées
- 150 g de fromage râpé
- 80 g de farine
- 4 œufs
- 150 g de crème fraîche
- 50 g de beurre
- 75 cl de Lait
- 2 cuillerées de Pesto
- 10 plaques de lasagnes

10€
pour
4 pers.



PRÉPARATION : 20 MIN
CUISSON : 40 MIN



Épluchez et râpez les carottes.

Préparez la sauce : Dans une grande casserole, faites fondre le beurre à feu doux. Quand il commence à «mousser» ajoutez la farine, remuez jusqu'à épaississement. Ajoutez le lait froid en remuant vivement pour éviter les grumeaux. Ajoutez la crème fraîche, salez, poivrez. Laissez cuire 5 min en remuant. Retirez du feu, ajoutez 100 g de fromage râpé.



Après refroidissement, ajoutez les oeufs dans la sauce en fouettant à la fourchette.

Réservez 1/3 de la sauce dans un bol.

Dans le reste de la sauce ajoutez le Pesto et les carottes râpées. Mélangez. Remplissez un moule à cake en alternant 1 couche de lasagnes - 1 couche de sauce aux carottes. Étalez la sauce restante sur le dessus et ajoutez un peu de fromage râpé. Laissez reposer 15 min pour que les lasagnes s'imbibent un peu de la sauce. Enfournez 40 min à 160°C.



Laissez reposer un peu avant de servir, le gratin sera plus facile à découper.



LA COURGETTE

PROTECTRICE DE LA VISION



La courgette est pauvre en calories et sa teneur en fibres évolue au cours de sa maturation. La vitamine C qu'elle contient est d'autant plus intéressante quand la courgette est consommée crue. Ses apports en minéraux et oligo-éléments, notamment le potassium et la lutéine, très utile pour la vision.

CONSEIL ANTI-GASPI



POUR LA PÂTISSERIE AUSSI !

Il vous reste 1 courgette ? Râpez-la et ajoutez-la dans la préparation d'un gâteau (son goût neutre ne changera en rien le goût du gâteau mais permettra de diminuer un peu la quantité de beurre utilisé pour la recette).

Comment la préparer ?

Les très jeunes courgettes peuvent être consommées crues, coupées finement, servies avec un trait d'huile d'olive et un peu de jus de citron. Les courgettes plus mûres seront préparées en gratin, en tian ou utilisées pour un potage ou une ratatouille.



ÉPLUCHER OU LAVER



DÉCOUPER EN CUBES



EN RONDELLES



EN TAGLIATELLES

Velouté de COURGETTES

- 4 courgettes
- 3 branches d'estragon
- quelques copeaux de parmesan
- 15 cl de crème fraîche allégée
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel, poivre
- 1 litre de bouillon

4€
pour
4 pers.

PRÉPARATION : 10 MIN
CUISSON : 15 MIN



Tian de COURGETTES

- 3 courgettes
- 5 petits oignons blancs
- 3 ou 4 pommes de terre
- 1 bulbe de fenouil
- Persil plat et estragon
- 2 c. à soupe de crème fraîche liquide
- 1 c. à soupe de copeaux de parmesan
- Sel, poivre

6€
pour
4 pers.

PRÉPARATION : 15 MIN
CUISSON : 35 MIN



Lavez les courgettes et coupez-les en petits morceaux.

Faites cuire 10 min les courgettes à la vapeur avec un peu de sel et de poivre. (si vous ne disposez pas de cuit-vapeur, mettez simplement les morceaux de courgettes dans une casserole avec 1 verre d'eau et couvrez).

Faites chauffer le bouillon dans une grande casserole. Effeuiliez l'estragon, réservez quelques feuilles entières pour la déco.

Mixez les courgettes cuites et égouttées avec l'estragon, ajoutez le bouillon, 1 c. à soupe d'huile d'olive, et la crème fraîche.

Mixez à nouveau. Remettez le tout dans la casserole et laissez cuire 5 min.

Servez dans des bols avec quelques feuilles d'estragon, et quelques copeaux de parmesan.



Lavez les courgettes et épluchez-les partiellement. Épluchez les pommes de terre et lavez-les soigneusement. Lavez le bulbe de fenouil et coupez-le en lamelles le plus finement possible. Découpez les courgettes et les pommes de terre en rondelles assez fines.

Huilez légèrement le fond d'un plat en terre. Disposez verticalement, en alternant les rondelles de courgettes, les rondelles de pommes de terre, les lamelles de fenouil et les rondelles d'oignon. Salez et poivrez.

Ciselez le persil, effeuillez l'estragon, parsemez-en les légumes. Répartissez la crème fraîche et parsemez les copeaux de parmesan.

Enfournez à 200°C pendant 35 min. Pour éviter que le plat ne dessèche trop à la cuisson, il est préférable de recouvrir le plat d'une feuille de papier sulfurisé ou d'aluminium.

Prolongez la cuisson jusqu'à 1 h (en réduisant à 150° C) pour un résultat plus fondant.



Le risotto de Quinoa

- 250 g de quinoa
- 1 courgette bio
- 1 poivron rouge
- 15 cl d'eau
- 25 cl de lait de coco
- 1 c. à soupe de curry en poudre
- Sel, poivre

4,50€
pour
4 pers.



PRÉPARATION : 25 MIN
CUISSON COMPRISE



Lavez le poivron et la courgette.



Pelez partiellement la courgette, coupez la courgette et le poivron en petits morceaux.



Dans une poêle faites chauffer 1 c. à soupe d'huile d'olive et faites revenir le poivron pendant quelques minutes puis ajoutez les dés de courgette. Mélangez.



Lavez le quinoa à l'eau fraîche dans un grand bol et égouttez-le (mettez un papier absorbant dans le fond d'une passoire, les grains de quinoa sont très petits !)

Versez le quinoa dans la poêle, saupoudrez de curry, salez et poivrez. Remuez puis versez l'eau, couvrez la poêle et laissez cuire à feu doux pendant 5 min.

Ajoutez la moitié du lait de coco, remuez et continuez la cuisson environ 10 min puis ajoutez le reste du lait de coco, mélangez bien et servez bien chaud décoré de basilic frais.



Houmous pois chiches et betterave

- 250 g de pois chiches cuits
- 1 petite betterave cuite
- 2 gousses d'ail, 1 oignon
- 1 jus de citron
- 1 c. à soupe d'huile de sésame (ou noisettes)
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- Cumin en poudre

4,50€
pour
4 pers.



PRÉPARATION : 20 MIN
CUISSON COMPRISE



- Si vous utilisez des pois chiches en bocal, rincez-les et égouttez-les.
- Si vous utilisez des pois chiches secs, faites-les tremper toute la nuit, et faites-les cuire 1h dans l'eau salée, en réservant 25 cl d'eau de cuisson.



Épluchez la betterave, l'ail et l'oignons, coupez-les en petits morceaux.

Faites dorer très rapidement les graines de sésame dans une poêle bien chaude (sans ajouter de matière grasse).



Mixez les graines de sésame dorées avec l'huile de sésame, puis mélangez-bien en écrasant pour obtenir la consistance d'une pâte (vous pouvez aussi utiliser 2 c. à soupe de Tahin).



Mixez ensemble : les betteraves et les pois chiches en y ajoutant la pâte de graines de sésame, et le jus de cuisson des pois chiches, le jus de citron, l'ail, le cumin et l'oignon émincé.

Réservez au frais jusqu'au moment de servir.

Servez avec des crudités à tremper ou tartinez des tranches de pain grillé. Le houmous se conserve plusieurs jours au frais.



Galettes de lentilles et pois chiches

5,50€
pour
4 pers.



PRÉPARATION : 30 MIN
CUISSON : 30 MIN

- 400 g de pois chiches cuits
- 250 g de lentilles brunes
- 150 g de chapelure
- 2 oignons, 1 œuf
- 3 c. à soupe de farine
- 1 c. à soupe de gingembre râpé
- 1 c. à soupe d'épices (mélange tandoori)
- 15 branches de coriandre et persil plat



Faites cuire les lentilles 10 min dans une casserole d'eau salée, puis égouttez. Faites revenir les oignons émincés dans une poêle avec un peu d'huile, saupoudrez d'épices, mélangez, puis retirez du feu. Rassemblez les pois chiches, la moitié des lentilles, le gingembre râpé et les oignons, mélangez bien. Passez l'ensemble au mixer, ajoutez l'œuf battu, et mélangez.



Lavez et ciselez la coriandre et le persil. Mélangez la purée de lentilles et pois chiches, le reste des lentilles entières, le persil, la coriandre et la chapelure. Laissez reposer au réfrigérateur 10 min pour que le mélange soit plus ferme.



Façonnez à la main 10 à 12 petites boules. Farinez un plan de travail et aplatissez les boules pour former les galettes.

Farinez-les de chaque côté puis faites dorer à la poêle légèrement graissée 3 min de chaque côté. Retournez-les avec précaution pour faire dorer les 2 faces.

Après cuisson, déposez-les quelques minutes sur un papier absorbant.

Servez avec une sauce au fromage blanc et coriandre fraîche.



Poêlée de fenouil aux pois chiches

12€
pour
4 pers.



PRÉPARATION : 20 MIN
CUISSON : 40 MIN

- 200 g de pois chiches cuits
- 3 bulbes de fenouil
- 6 carottes jeunes
- 2 citrons non traités
- 1 échalote - 2 gousses d'ail
- 350 g d'échine de porc
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 2 c. à soupe de miel
- piment doux
- graines de fenouil



Épluchez l'ail et l'échalote, émincez-les.

Coupez la base des fenouils et les parties sèches, coupez-les en lamelles, gardez les feuillages. Grattez et lavez les carottes. Coupez la viande en petits dés. Lavez les citrons, coupez-en 1 en rondelles.



Faites fondre l'échalote avec un peu d'huile, ajoutez les dés de viande, les graines de fenouil, le piment doux et l'ail. Ajoutez les carottes entières, laissez dorer.

Ajoutez les rondelles de citron, arrosez de miel, mélangez. Pressez le jus du 2ème citron et versez dans la poêle.



Ajoutez les lamelles de fenouil, salez légèrement, arrosez avec 1 verre d'eau. Couvrez et laissez cuire 30 min à feu doux. Égouttez et rincez les pois chiches, ajoutez-les dans la poêle et prolongez la cuisson 10 min.

Décorez avec le feuillage des fenouils.



LE FENOUIL

POUR UN BON FONCTIONNEMENT CARDIAQUE

				
Calcium 37 mg	Fibres 3,3 g	Vitamine B9 15 µg	Protéines 1,1 g	Glucides 2,3 g

Le fenouil apporte peu de calories mais est riche en fibres. Riche en potassium, il participe au bon fonctionnement cardio vasculaire. Aussi bon cuit que cru, il conservera toutes ses vitamines s'il est consommé cru, en salade.



CONSEIL ANTI-GASPI



UN PETIT GOÛT EN PLUS.

S'il vous reste 1 morceau de fenouil un peu fatigué, utilisez-le pour donner du goût à une soupe ou à un bouillon de légumes qui servira à la cuisson de poisson, ou ajoutez-le à l'eau de cuisson des pâtes (vous l'enlèverez lors de l'égouttage).

Comment le préparer ?

Débarassez le fenouil de la partie sèche de la racine et du haut des tiges et lavez-le à l'eau froide. Le fenouil peut être découpé très finement et simplement assaisonné de citron et d'huile d'olive pour une salade très fraîche, il peut aussi être cuit lentement avec des épices pour devenir bien fondant.



COUPER LA RACINE



COUPER LE HAUT DES TIGES



COUPER EN 2
ET ENLEVER LE COEUR



COUPER SELON LA RECETTE

Poulet au fenouil

- 3 escalopes de poulet
- 4 bulbes de fenouil
- 25 cl de bouillon de volaille
- 1 c à soupe d'huile d'olive
- romarin / herbes de Provence / aneth frais
- Sel, poivre

12€
pour
4 pers.



PRÉPARATION : 15 MIN
CUISSON : 25 MIN

Lavez et coupez les fenouils en tranches pas trop fines, faites-les cuire à l'eau 5 min puis égouttez.

Faites fondre le cube de bouillon dans 25 cl d'eau chaude.

Coupez les escalopes de poulet en lanières assez fines.

Placez la moitié des fenouils dans un plat à gratin, recouvrez de morceaux de poulet puis ajoutez le reste des fenouils.

Arrosez d'huile d'olive et de bouillon, poivrez et parsemez selon votre goût de romarin ou d'herbes de Provence.

Enfournez 20 min à 180°C (Th 6) . Couvrez le plat avec 1 feuille de papier cuisson et retirez-la 5 min avant la fin de la cuisson.

Si vous disposez d'aneth frais, parsemez-le APRES la cuisson, juste avant de servir.



Tatin de fenouil au bleu

- 1 gros bulbe de fenouil
- 1 pâte brisée
- 150 g de fromage «bleu»
- 1 c à soupe de miel liquide
- 1 c à soupe d'huile d'olive
- sucre en poudre
- 20 g de beurre
- Sel, poivre

9€
pour
4 pers.



PRÉPARATION : 15 MIN
CUISSON : 35 MIN

Une recette à tester avec le fromage d'Époisse !

Lavez et émincez le fenouil.

Faites chauffer un peu d'huile d'olive dans une poêle et faites cuire le fenouil, ajoutez le miel liquide, laissez dorer 5 min.

Tapissez un moule à tarte de papier de cuisson. Beurrez légèrement et saupoudrez d'un peu de sucre.

Placez les fenouils cuits et répartissez les morceaux de fromage «bleu». Poivrez à votre goût.

Déroulez la pâte brisée et recouvrez le plat à tarte. Coupez la pâte dépassant du plat.

Enfournez à mi hauteur à 200°C pendant 30 min.

Au moment de servir, retournez le plat à tarte sur un plat de présentation, ainsi la pâte se trouvera en dessous, comme une tarte Tatin!

Au moment de servir, ajoutez des noix concassées et quelques feuilles d'origan frais, c'est un régal!



LE POIREAU

FAVORISE L'ÉLIMINATION



Le poireau contient beaucoup d'eau et de fibres, il est faible en calories (21 kcal/100g). Les vitamines sont importantes dans la partie verte. Le poireau contient un glucide particulier qui provoque un effet diurétique. Il se conserve 5 jours en bas du réfrigérateur.



CONSEIL ANTI-GASPI



TOUJOURS PRÊT !

Éplucher laver et couper des poireaux en quantité, (cela permet de profiter des prix de saison). Coupés en fines rondelles et stockés en petits sachets au congélateur, vous aurez toujours des poireaux prêts à être cuisinés!

Comment le préparer ?

Coupez les racines et supprimez l'extrémité de la partie la plus verte.
Fendez le poireau en 2 pour le laver sous le jet du robinet.

Le poireau peut être coupé en fines rondelles, ou dans le sens de la longueur, en juliennes.



COUPER LES RACINES



COUPER LE HAUT DES FEUILLES



FENDRE DANS LA LONGUEUR



LAVER SOUS LE JET

Tagliatelles aux poireaux

- 3 poireaux
- 250 g de lardons
ou dés de poulet
- 250 g de champignons
- 100 g de crème fraîche
- 100 g de parmesan râpé
- Pâtes
- Sel, poivre

9€
pour
4 pers.



PRÉPARATION : 10 MIN
CUISSON : 15 MIN



Lavez minutieusement les poireaux et coupez-les en fines rondelles, séchez-les.

Faites fondre les lardons dans une poêle, et quand ils sont un peu dorés, ajoutez les poireaux. Remuez et laissez cuire à feu doux 5 min.

Pendant ce temps, nettoyez les champignons et coupez-les en lamelles.

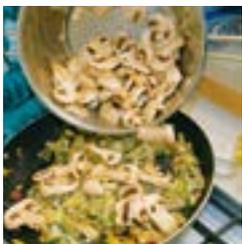
Ajoutez-les aux poireaux, poivrez, laissez cuire 3 min.

Ajoutez 1 cuillère de crème fraîche, mélangez et couvrez, laissez cuire à feu très doux pendant 5 min.

Faites cuire les pâtes dans l'eau salée selon le temps indiqué pour les pâtes choisies, puis égouttez-les.

Ajoutez 1 c. à soupe de crème fraîche aux poireaux et un peu de parmesan râpé, remuez et répartissez sur les pâtes.

Saupourez de parmesan râpé.



Le philosophe aux poireaux

- 500 g de boeuf haché
- 4 poireaux
- 1 kg de pommes de terres
- 1/2 oignon
- 1 verre de lait
- 1 oeuf (facultatif)
- 50 g de gruyère râpé
- 20 g de beurre
- Sel, poivre

10€
pour
4 pers.



PRÉPARATION : 20 MIN
CUISSON : 20 MIN



Épluchez, lavez et coupez les pommes de terre, puis faites-les cuire dans l'eau salée 15 min puis pressez-les en purée (ajoutez un oeuf battu).

Faites une **FONDUE DE POIREAUX** :

Lavez et coupez les poireaux en rondelles.

Faites-les fondre dans 20 g de beurre, à feu doux. Remuez et laissez cuire 10 min.



Coupez l'oignon finement et faites rissoler à la poêle avec un peu de matière grasse. Dès qu'ils sont un peu transparent, mettez-les dans un bol.

Dans la même poêle, faites cuire la viande hachée 3 à 5 min, salez, poivrez et ajoutez les oignons.

Assemblez ces 3 préparations dans un plat à gratin. Au fond, disposez la viande, recouvrez de poireaux puis de purée, saupoudrez de gruyère.



Enfournez à mi hauteur à 200°C pendant 20 min.



LE POTIRON

CONTRE LE VIEILLISSEMENT DES CELLULES !



Le potiron est faible en calories (20kcal/100g). Il contient peu de glucides, peu de protéines et peu de graisse. Pauvre en sodium, il est riche en provitamine A et en vitamines du groupe B.

CONSEIL ANTI-GASPI



NE JETEZ PAS LES GRAINES !

Débarrassées des fibres, lavées puis séchées plusieurs jours, les graines peuvent être dorées quelques minutes au four avec un peu d'huile et de poivre et se grignotent avec un peu de sel et de cumin en poudre.

Comment le préparer ?

Coupez le potiron en quartiers pour l'éplucher avec un épluche légumes. Supprimez les fibres et les graines, puis coupez en dés selon vos besoins. Réalisez aussi les recettes proposées avec un butternut par exemple.



COUPER EN QUARTIERS



ÔTER LES GRAINES



ÉPLUCHER

Quiche au potiron

- 500 g de potiron
- 1 pâte feuilletée
- 200 g de lardons fumés ou dés de poulet
- 3 gousses d'ail
- 2 oignons
- 2 c. à café de curry
- 150 g de fromage râpé
- Crème fraîche, sel, poivre

7€
pour
4 pers.



PRÉPARATION : 15 MIN
CUISSON : 10 + 35 MIN



Épluchez et coupez le potiron en gros morceaux. Faites-le cuire dans l'eau salée pendant 10 min. Égouttez et écrasez le potiron avec une fourchette ou un presse-purée. S'il reste trop d'eau, éliminez-la en pressant avec une fourchette.



Ajoutez le fromage râpé et la crème fraîche, mélangez bien.

Chauffez l'huile dans une poêle et faites revenir les oignons émincés, quand ils deviennent transparents, ajoutez l'ail écrasé et remuez. Ajoutez les lardons et assaisonnez de curry.



Disposez la pâte dans le moule à tarte, répartissez la purée de potiron, puis les lardons avec les oignons. Enfourez 35 min à 200°C.

Adaptez cette recette en remplaçant les lardons par des dés de poulet. Saupoudrez quelques graines de cumin avant de passer au four.

Garnissez de persil frais avant de servir.



Potage au potiron

- 1 kg de potiron - 1 oignon
- 20 cl de lait
- 1 poignée de riz
- 2 c. à soupe de crème fraîche
- 2 c. à soupe de tomates concassées
- 20 g de beurre (ou d'huile)
- 1 c. à café de cumin en poudre
- Sel, poivre, persil frais

3€
pour
4 pers.



PRÉPARATION : 15 MIN
CUISSON : 35 MIN



Épluchez le potiron, ôtez les graines et coupez la chair en gros dés. Épluchez et coupez finement l'oignon. Pelez la tomate et coupez-la en morceaux.



Dans une casserole faites rissoler l'oignon à feu doux avec un peu d'huile et ajoutez la poignée de riz. Remuez 1 à 2 min, et quand le riz devient un peu transparent ajoutez les morceaux de tomate, mélangez.

Ajoutez les morceaux de potiron, salez, poivrez et ajoutez le cumin en poudre. Arrosez avec le lait, remuez. Ajoutez l'eau pour recouvrir le potiron. Laissez cuire 30 min avec un couvercle. Passez au mixeur.



Servez dans des bols avec 1 c. à soupe de crème fraîche et un peu de persil frais émincé.

Vous aimez les épices?
Cuisinez ce potage avec du curry ou du curcuma.



La POIRE

DU FRUCTOSE POUR LES FRINGALES !



Si la Poire possède de nombreux sels minéraux et vitamines, les quantités ne sont pas très élevées. Pectine, fructose et fibres insolubles, présentent de nombreux atouts pour l'organisme.

CONSEIL ANTI-GASPI



Les poires un peu trop dures pour être consommées peuvent être plongées en morceaux dans une casserole d'eau frémissante avec 3 c. à soupe de sucre, pendant 10 min. Une fois refroidies, vous pourrez les couvrir de chocolat fondu ou les conserver 2 jours au réfrigérateur.

Comment la préparer ?

Les poires bio peuvent être consommées entières, après avoir été lavées.
Elle se conserve à température ambiante.
Une fois mûre, la poire doit être consommée rapidement.



ÉPLUCHER



ÔTER LES PÉPINS



DÉCOUPER

Tatin salée de poires au chèvre

- 4 poires (type Comice)
- 2 petits fromages de chèvre frais
- 1 pâte feuilletée
- 25 g de beurre 1/2 sel
- 3 c. à soupe de sucre roux

8€
pour
4 pers.



PRÉPARATION : 30 MIN
CUISSON : 45 MIN



Dans un moule à tarte, répartissez quelques noisettes de beurre et saupoudrez de sucre roux. Pelez les poires, ôtez le coeur et coupez-les en lamelles.



Disposez les poires en rosace dans le moule beurré.

Coupez le fromage de chèvre en morceaux assez fins et répartissez-les sur les poires. Poivrez généreusement.



Étalez la pâte feuilletée et disposez-la **sur les poires**.

Rabattez les bords de pâte vers l'intérieur.



Piquez la pâte avec une fourchette pour qu'elle ne gonfle pas trop, enfournez à 200° C pendant 30 min.

Après la cuisson, retournez la tarte «tatin» aux poires sur le plat de service et servez avec une salade aux noix.



Flan aux poires

- 3 poires
- 30 g de sucre
- 4 oeufs
- 20 cl de crème liquide allégée
- 1/2 litre d'eau

5€
pour
4 pers.



PRÉPARATION : 10 MIN
CUISSON : 15 MIN



Épluchez et coupez les poires en gros morceaux. Faites chauffer 1/2 litre d'eau avec 30 g de sucre, ajoutez les morceaux de poires et faites cuire 5 min.



Dans un saladier, battez les oeufs, ajoutez 1 verre du jus de cuisson des poires et la crème liquide. Égouttez les poires. Avec un mixer plongeant, mixez la moitié des poires avec le mélange crème/oeufs, quelques secondes. Remplissez aux 3/4 les ramequins légèrement beurrés, ajoutez les restes des morceaux de poires. Mettez un peu d'eau dans le fond d'un plat à four et placez les ramequins. Faites cuire ce bain marie au four 200°C, 10 min environ.



Servez le flan encore tiède, c'est délicieux, ou conservez-le au réfrigérateur jusqu'au lendemain.



Le PAYS AUXOIS MORVAN s'engage pour accompagner les familles vers une alimentation équilibrée, tout en privilégiant les produits de terroir et surtout le budget. Avec cette sélection de recettes issues de la série « QUE FAIRE DE SIMPLE ? », les produits courants que vous cuisinerez en famille, vous régaleront de leurs bienfaits, de la manière la plus simple !

GUIDE des SAISONS



HIVER

Betterave, brocoli, carotte, chou, courge, cresson, endive, mâche, navet, oignon, oseille, panais, poireau, potiron, radis, salsifi, topinambour.



PRINTEMPS

Artichaut, asperge, aubergine, betterave, carotte, céleri, chou, concombre, courgette, cresson, épinard, fève, lentille, navet, oignon, oseille, petits pois, poireau, poivron, radis, salade.



AUTOMNE

Artichaut, aubergine, blette, brocoli, carotte, chou, concombre, cornichon, courgette, cresson, épinard, fenouil, fève, haricot vert, navet, oignon, oseille, poireau, poivron, radis, salade, tomate.



ÉTÉ

AIL, artichaut, aubergine, blette, brocoli, carotte, chou, concombre, cornichon, courgette, cresson, épinard, fenouil, fève, haricot vert, navet, oignon, oseille, poireau, poivron, radis, salade, tomate.