pays de l'or
AGGLOMÉRATION

TERRITOIRE VERTUEUX

MA CUISINE anti-gaspi

ASTUCES, MENUS DE SAISON ET RECETTES ASSOCIÉES POUR MIEUX GÉRER SON ALIMENTATION, SON BUDGET ET SES DÉCHETS ALIMENTAIRES

CANDILLARGUES - LA GRANDE MOTTE
LANSARGUES - MAUGUIO CARNON
MUDAISON - PALAVAS-LES-FLOTS
SAINT-AUNÈS - VALERGUES

paysdelor.fr

MA CUISINE *anti-gaspi*

ASTUCES, MENUS DE SAISON ET RECETTES ASSOCIÉES POUR MIEUX GÉRER SON ALIMENTATION, SON BUDGET ET SES DÉCHETS ALIMENTAIRES

RETROUVER LA VERSION NUMÉRIQUE
EN SCANNANT CE QR CODE

PRÉFET
DE LA RÉGION
OCCITANIE
Liberté
Égalité
Fraternité

FRANCE RELANCE

PROJET ALIMENTAIRE TERRITORIAL
RECONNU PAR LE MINISTÈRE DE L'AGRICULTURE

Ont participé à l'élaboration de ce livret :

Service Restauration

- Julien Labriet
  Directeur Actions sociales de l'Agglomération du Pays de l'Or
- Tiffany Deroyer
  Diététicienne Nutritionniste

Pôle Environnement & Valorisation

- Kristelle Fourcadier
  Directrice du Pôle Environnement & valorisation de l'Agglomération du Pays de l'Or

Service Communication

Édito

En France, chaque année, près de 20% de la nourriture produite termine à la poubelle. Cela revient à 150 kg de nourriture par personne par an, gaspillés depuis le producteur jusqu'au consommateur. Chacun peut agir à son échelle pour lutter contre le gaspillage alimentaire depuis sa cuisine, en adoptant les bons gestes.

L'Agglomération du Pays de l'Or, dans le cadre de sa démarche vertueuse, a eu l'initiative de ce livret « anti-gaspi ». Il vous donne des idées recettes ingénieuses pour lutter contre le gaspillage. On y trouve matière à consommer responsablement tout en se faisant plaisir, au gré des saisons.

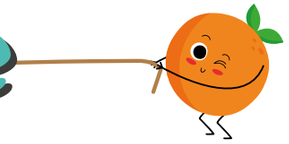
Réduire ses déchets est un moyen de faire des économies, de réduire le recours au service de collecte, mais aussi et surtout de limiter le recours à l'incinération. Les produits alimentaires peuvent et doivent être réutilisés en les transformant au maximum, puis en les compostant pour permettre d'en faire de la terre végétale.

Enfin je vous invite, dans votre rôle de consommateur, à privilégier des aliments issus de l'agriculture française et si possible de notre territoire du Pays de l'Or dont la variété de produits est reconnue.

Bonne dégustation à tous !

STÉPHAN ROSSIGNOL
Président de l'Agglomération du Pays de l'Or
Maire de La Grande Motte, Conseiller régional

Sommaire



Quelques chiffres 7

Astuces anti-gaspillage alimentaire au quotidien 8-11

Besoins nutritionnels de chacun 12-13

Un peu de végétal... 14-15

Menus Printemps 16-21

Menus Été 22-27

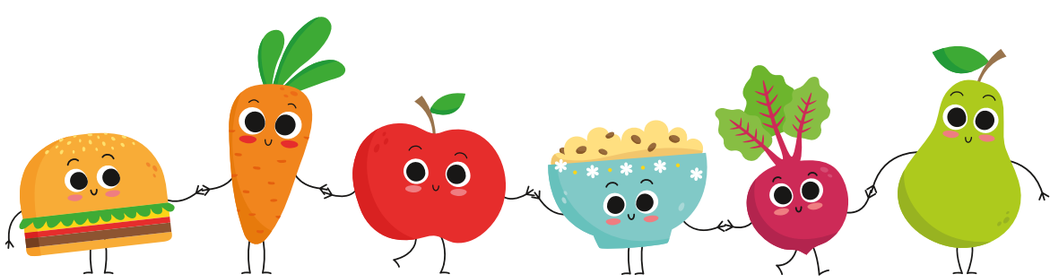
Menus Automne 28-33

Menus Hiver 34-39

Calendrier des fruits et légumes de saison 40-41

Des gestes simples pour réduire nos déchets 42-45

Quizz anti-gaspi, testez vos connaissances 46-47

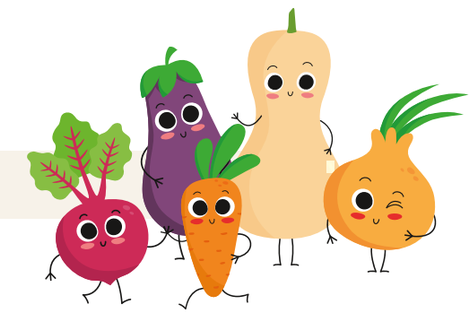


Quelques chiffres

Sur l'ensemble de la chaîne alimentaire

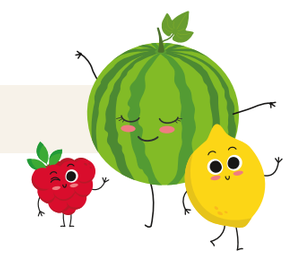
(depuis la production, la transformation, la distribution, et la consommation),

c'est à la maison que l'on jette le plus de nourriture !

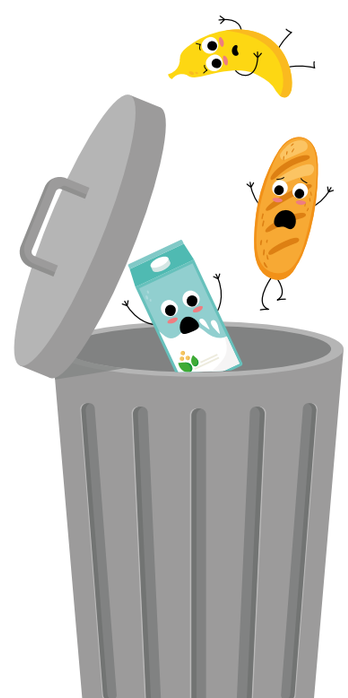


LÉGUMES **31%**

LIQUIDES **24%**



FRUITS **19%**



CHAQUE FRANÇAIS JETTE ENVIRON **30 KG D'ALIMENTS CONSOMMABLES** PAR AN, DONT 7 KG ENCORE EMBALLÉS SOIT **100 € PAR AN ET PAR PERSONNE** À LA POUBELLE

Source ADEME : Une alimentation plus durable en 10 questions (ademe.fr)

EN SAVOIR +

Gestes anti-gaspillage au quotidien

Avant les courses

- **Faire un inventaire rapide de sa cuisine (placards, réfrigérateur et congélateur)**

> *pour éviter les doublons et donc potentiellement le gaspillage*

- **Établir les menus de la semaine en tenant compte :**

- du nombre et de l'appétit des convives à table
- des besoins nutritionnels de chacun
(Cf. p12-13 besoins nutritionnels de chacun)

- **Faire une liste de courses (et s'en tenir à sa liste !) et faire ses achats le ventre plein**

> *pour éviter ainsi quelques achats impulsifs, des dépenses superflues et un parcours anarchique dans le magasin*

Petit +

PRIVILÉGIER LES PRODUITS DE SAISON

> C'est moins cher, la concurrence est forte et les produits sont en abondance.

> Il y a de meilleurs apports nutritionnels, des goûts attrayants (plus sucrés, plus tendres), plus de couleurs, de saveurs, d'odeurs...

> Cela favorise une alimentation plus variée, tout simplement !

Pendant les courses

- **Ordre recommandé pour faire ses courses :**

1. *Produits non alimentaires (dont produit d'entretien)*
2. *Épiceries salées et sucrées (dont les conserves)*
3. *Fruits et légumes*
4. *Produits frais*
5. *Produits surgelés*

Petit +

PENSER À PRENDRE UN SAC ISOTHERME
pour respecter la chaîne du froid

- **Choisir (et cuisiner) des quantités adaptées aux convives, faire attention aux promotions et offres de lancement, vérifier les dates de péremption**

> *pour s'assurer de pouvoir consommer tous les aliments du chariot de courses et dans les temps*

Petit +

SIGNAUX D'ALERTE À PRENDRE EN COMPTE :

> emballages suspects, endommagés ou opercule bombée, odeurs anormales, moisissures...

- **Décrypter les dates de péremption :** Pour moins gaspiller, veillez aux dates de péremption en magasin comme à la maison. Deux types d'indications coexistent :

À consommer jusqu'au :

01.09.2024

La DLC, ou Date Limite de Consommation, (accompagnée du jour et du mois)

- C'est une limite impérative et concerne les denrées sensibles et périssables qui sont susceptibles de provoquer une intoxication alimentaire
- Il s'agit le plus souvent des produits laitiers, de la viande fraîche, du poisson frais, des plats cuisinés non stérilisés...

À consommer de préférence jusqu'au :

01.09.2024

La DDM, ou Date de Durabilité Minimale anciennement DLUO, Date Limite d'Utilisation Optimale, (suivi d'une indication temporelle d'autant plus précise que la DDM est courte)

- Concerne les produits secs (exemples : biscuits, riz, farine), stérilisés, lyophilisés et déshydratés
- Une fois la date passée, la denrée ne présente pas de danger mais peut en revanche avoir perdu tout ou partie de ses qualités : goût, texture...

De retour à la maison

• Ordre recommandé pour ranger ses courses :

1. *Produits surgelés*
2. *Produits frais*
3. *Fruits et légumes*
4. *Épiceries salées et sucrées (dont les conserves)*
5. *Produits non alimentaires (dont produits d'entretien)*

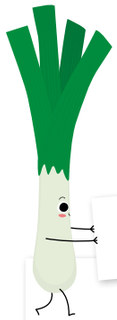
• Ranger son réfrigérateur et son congélateur

Pour une meilleure conservation des aliments

- Ranger les aliments en respectant les températures mentionnées par les fabricants sur les étiquettes.
- Respecter la chaîne du froid.
- S'assurer que le réfrigérateur est réglé sur une température de +4°C et de -18°C pour le congélateur.
- Préférer un réfrigérateur à froid ventilé.
- Entretenir son réfrigérateur et son congélateur pour éviter que les bactéries ne se propagent entre aliments.
- Nettoyer au moins une fois par mois le réfrigérateur.
- Dégrivrer le congélateur au moins une fois par an et le nettoyer.
- Conserver les plats faits maison en les mettant au réfrigérateur mais les consommer rapidement.

• Réutiliser les restes alimentaires :

- **Viande :** croquettes de viande, légumes farcis, hachis parmentier, spaghetti bolognaise…
- **Poisson :** soufflé, rillettes, cake, bowl, bruschetta…
- **Blanc d'œuf :** meringues, financiers, rochers coco, langues de chat…
- **Pommes de terre ou pâtes :** nouilles sautées, gratins, tortilla, salade froide…
- **Légumes :** tartes, veloutés, purées, samossa, flan…
- **Pain :** chapelure, pain perdu, pudding, croûtons…
- **Produits laitiers :** croque-monsieur, gâteau au yaourt, quiche ou feuilleté au fromage, sauce au fromage blanc…
- **Fruits :** compote, confiture, crumble, bananes flambées, banana bread…

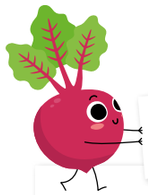


Petit +

ADOPTER LA FABULEUSE RÈGLE PEPS DU PREMIER ENTRÉ PREMIER SORTI

• Placards
(Précisions sur les indications de conservation)

Conserver à température ambiante
Conserver entre +18 et +22°C
Conserver au sec
Conserver dans un endroit sec avec un degré hydrométrique de max.70 %
Conserver à l'abri de la lumière
Protéger de la lumière directe
Conserver dans un endroit humide & frais
Conserver entre +6 et +15°C, avec un degré hygrométrique de 70-90 %



Petit +

CONSOMMATION DE CERTAINES ÉPLUCHURES COMESTIBLES :

Tiges ou feuilles des légumes-racines (betterave, céleri-branche, carotte, chou-rave, fenouil, navet, radis), le vert de certains légumes bulbes (ail, poireau, oignon), les cosses de légumes-graines (petits pois, pois gourmands, fèves), la peau de certains fruits. Elles peuvent être préparées en tartes, feuilletés, bricks, beignets, gratins, soupes, omelettes, salades, flans…

• Temps de conservation des aliments

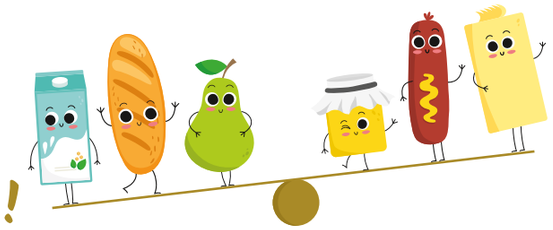
Abats frais, viande hachée du boucher (y compris saucisses)	24h
Lait frais	24h
Préparations à base d'œufs crus (mayonnaise maison ou traiteur, mousse au chocolat)	24h
Fruits de mer, poissons crus	18 à 24 heures
Restes de boîte de conserve	2 jours
Viande crue du boucher ou viande préemballée entamée	48h. Après cuisson, 2 à 3 jours, bien emballée
Préparations maison, y compris légumes cuits	2 à 3 jours après refroidissement (2h à température ambiante)
Jaune d'œuf cru	2 à 3 jours
Bouteille de lait UHT ouverte	3 jours
Pâtisserie (avec lait et œufs)	3 à 4 jours
Charcuterie tranchée, ou préemballée entamée	3 à 4 jours
Crème fraîche pasteurisée ouverte	4 jours
Jus de fruit entamé	5 jours
Huîtres non ouvertes	5 à 6 jours sans lumière, à plat
Blanc d'œuf cru	1 semaine (à utiliser cuit)
Œufs durs	1 semaine si non écalés, 2 jours si écalés
Fromages	Entre 8 et 20 jours
Œufs frais (même en dehors du réfrigérateur)	3 semaines à 1 mois

• Réutiliser les restes alimentaires :

- **Valoriser et cuisiner les légumes moches** car ils sont tout aussi bons que les autres (d'un point de vue nutritionnel)
- **Congeler des fruits et légumes en pleine saison** pour les consommer tout au long de l'année
- **Surveiller les fruits dans une corbeille à fruits afin d'enlever ceux qui sont abîmés** et ainsi éviter la détérioration des autres
- **Ajouter un film plastique alimentaire au bout des bananes pour ralentir leur maturation**
- **Mettre dans des bacs à glaçons et au congélateur des herbes aromatiques** (dans un peu d'huile d'olive), du bouillon de viande (lors de la cuisson du pot-au-feu…) pour les conserver
- **Pour limiter la quantité des déchets non alimentaires :**
  - Acheter des produits en vrac
  - Réutiliser ses sacs en papier pour les fruits et légumes (ou avoir ses propres sacs en tissus réutilisables et lavables)
  - Penser aux emballages en verre, à la boîte à goûter
  - Boire de l'eau du robinet en carafe
  - Acheter local et raisonné…
- **Nos campagnes regorgent de fruits sauvages,** aller à la cueillette : mûres, figues, amandes sont des aliments à haute valeur qui sont très faciles à trouver et récolter
- **Utiliser l'eau de lavage des légumes pour arroser** les plantes intérieures ou extérieures

Besoins nutritionnels

Le bon grammage, au bon âge, pour limiter le gaspillage !



	Structure du repas	3-6 ans	6-9 ans	9-12 ans	Ado	Adultes	Personnes âgées
Petit Déjeuner	**Produit laitier au choix parmi :** • Lait ½ écrémé ou entier (lait pasteurisé) • Laitage (yaourt, fromage blanc ou petit-suisse) • Fromage	 ½ à 1 mug 1 30g	1 bol 1 30g				
	Féculent : • Pain • Cracottes, biscottes ou pancake • Céréales peu sucrées type muesli (avec la quantité de sucre la plus faible)	 20 à 40g 1 à 3 20 à 30g	 30 à 40g 2 à 3 30g	 50 à 60g 3 à 4 45g	60 à 80g 4 à 5 50g		
	Matière grasse : beurre, margarine ou purée d'oléagineux (noix, noisette...)	1 à 2 noisettes	1 à 2 noisettes	2 noisettes			
	Produit sucré : miel, confiture, cacao en poudre, pâte à tartiner...	1 à 2 c. à café					
	Fruit frais ou compote (limiter les jus de fruits même fraîchement pressés)	50g	100g	100 à 150g			
Déjeuner ou Dîner	**Légume(s) cru(s) et/ou cuit(s)**	50 à 100g	100g	100 à 150g			
	Viande, poisson ou œuf (sauf le soir) ou **légumes secs** (alternative végétale)	à satiété					
		30 à 50g	50 à 80g	80 à 100g	100 à 150g		100 à 150g +soir
	Féculent : Pain	100g +/- 1 tranche	125g +/- 1 tranche	150g +/- 1 tranche	200 à 250g +/- 2 tranches	150 à 250g +/- 2 tranches	
	Produit laitier : • Laitage • Fromage	Le soir 1 30g	uniquement 1 30g	Midi et soir 1 30g			
	Fruit cru ou cuit (dont compote sans sucre ajouté)	100g (le midi)	100g (le midi)	100 à 150g			
	Matière grasse	10g					
	Boisson (eau plate ou gazeuse)	1 à 2 verres					
Goûter	**Produit laitier au choix parmi :** • Lait ½ écrémé ou entier • Laitage • Fromage	1 verre 1 30g				si faim uniquement 1 verre 1 30g	1 verre 1 30g
	Fruit cru ou cuit	100g	100g	100 à 150g		si faim 100 à 150g	100 à 150g
	Pain + beurre ou confiture ou biscuits peu sucrés	20 à 40g pain	40g pain	60g pain		Si activité physique ou pendant l'allaitement	40g pain

Un peu de végétal...

Où trouver des protéines animales et végétales ?

Les protéines animales se trouvent principalement dans les viandes, les poissons, les œufs, le lait, les laitages et les fromages. Les protéines végétales se trouvent quant à elles principalement dans les légumineuses, les fruits oléagineux, les céréales et dérivés.

Pourquoi limiter les protéines animales et augmenter les protéines végétales ?

Principalement pour la santé de la planète (limitation du changement climatique, de la consommation directe et indirecte de terres et d'espaces forestiers, de la consommation d'eau, etc.) et la santé des individus (moins de graisses saturées limitant la survenue de maladies cardiovasculaires, davantage de fibres pour la régulation de la faim et du transit limitant la survenue de cancers notamment...).

	REPAS VÉGÉTARIEN	REPAS CARNÉ
EMISSIONS DE GAZ À EFFET DE SERRE*	1kg de lentilles vertes cuites = 0,4 kg CO_2 eq/kg de produit	1kg de steak haché = 33,23 kg CO_2 eq/kg de produit
RESSOURCES EN EAU**	1 300 L d'eau pour 1kg de céréales Moins de 1 000L pour 1kg de fruits et légumes	15 000 L d'eau pour 1kg de bœuf

* Source : Agribalyse 3.1 de l'ADEME. **Source : FAO, 2006. Ces évaluations incluent l'eau bleue (directement utilisée pour abreuver les animaux, irriguer), l'eau verte (puisée dans les sols par les plantes) et l'eau grise (volumes théoriques pour diluer la pollution émise).

Il n'est pas nécessaire d'adopter un régime «végétarien» pour consommer moins de viande, mais de développer une «conscience de la viande», de réduire la part des plats carnés dans notre alimentation et **de privilégier une viande issues de filières durables, de qualité et locale. 1/3 de la viande consommée par les Français est aujourd'hui importée ! C'est ce que l'on appelle le flexitarisme.**

Que signifie la complémentarité protéique ?

L'association des légumineuses et des céréales vous permet de disposer de protéines complètes (comprenant tous les acides aminés nécessaires). Les acides aminés (composants des protéines), symbolisés sur le dessin ci-dessous par les petits hexagones, sont absents dans certaines légumineuses mais présentes dans certaines céréales, et inversement !

Exemples de légumineuses :
Pois (chiche ou cassé), lentilles (blonde, corail ou verte), haricots secs (rouge, blanc, flageolet...), fèves...

Exemples de céréales :
Blé, riz, maïs, avoine, seigle, manioc, épeautre, millet, orge...

Exemple de repas alternatifs :
Curry de pois chiches aux légumes accompagnés de semoule complète
Chili sin carne accompagné de riz complet
Bolognaise de lentilles vertes aux pâtes complètes
Entrée de pois chiches au cumin suivie de lasagnes aux légumes
Falafels accompagnés d'une sauce au fromage blanc et à la ciboulette et de boulgour aux petits légumes

Le batch cooking, késako ?

Le batch cooking est un concept, d'origine anglo-saxonne signifiant littéralement « cuisiner en lots ». Il s'agit donc de préparer un grand nombre de repas sur le week-end généralement pour optimiser votre temps lors des dîners en semaine.

Indispensable pour faire du batchcooking :
- Avoir une quantité suffisante de bocaux pour le stockage des repas au réfrigérateur
- Établir un menu sur la semaine
- Accorder 2 heures (le week-end par exemple) pour cuisiner les repas

4 avantages :
- Cela évite le « qu'est-ce qu'on mange ce soir ? »
- Gain de temps en cuisine
- Gain d'argent
- Limitation du gaspillage alimentaire

3 inconvénients :
- Organisation et rigueur dans la préparation des repas
- Place dans le réfrigérateur
- Réchauffage au micro-ondes

À vous de voir si ce concept vous convient et s'il est applicable chez vous. Sentez-vous libre de l'adapter à votre mode de vie et vos habitudes de préparations. Il faudra cependant veiller à faire rapidement refroidir les plats pour les mettre au réfrigérateur et les consommer selon les temps de conservations évoqués à la page 11.

Menus printemps

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Déjeuner	Fond d'artichaut vinaigrette	Salade de pomme de terre au gouda	Feuilleté au fromage	Tzatzíki de radis rose*	Asperge vinaigrette	Salade verte et betterave crue râpée	Pique-nique/ rando Bâtonnets de carottes
	Steak haché	Saumon grillé Blettes à la tomate	Œufs à la florentine*	Sauté de dinde Riz pilaf	Brandade de poisson*	Rôti de porc au jus Jardinière de légumes	Taboulé Chips de PDT Jambon et/ou œuf
	Compote de pommes	Fraises chantilly	Poire au four aux pruneaux	Yaourt aux fruits	Pomelos	Crumble pomme/ rhubarbe	Banane
Dîner	Houmous de feuilles d'artichaut*	Velouté de petits pois aux amandes*	Soupe de blettes*	Céleri rave en vinaigrette	Salade verte	Crème de haricots rouges (purée d'oléagineux*) sur toast*	Crackers et tapenade
	Wrap's aux crudités	Cubes de polenta sauce tomate	Cake aux légumes et feta*	Pâtes au pesto verde de fanes de radis*	Crêpe garnie	Gratin de courgettes	Omelette aux asperges
	Fromage blanc au coulis de mangue	Clémentines	Salade de fruits	Poire belle hélène	Compote poire/verveine	Kiwis	Soupe de fraises à la menthe*

Déclinaison de la purée d'oléagineux (mixage dans certains magasins bio) en pâte à tartiner maison

Légendes pour les pages de recettes de cuisine :
* = Recettes détaillées - recette batchcooking - recette zéro-déchet - recette anti-gaspillage - recette végétarienne

Idées de recettes en +

- **Pâte à tartiner maison**
- **Rouleau de printemps (salé ou sucré)**
- **Artichaut vinaigrette**
- **Endives braisées à l'orange**

Houmous de feuilles d'artichaut

RECETTES POUR 4

DIFFICULTÉ : *Facile*

PRÉPARATION : *5 min*

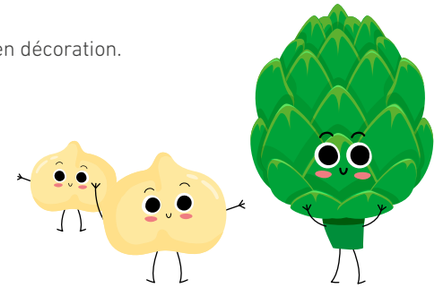
CUISSON : *1 h*

INGRÉDIENTS :
- *400 g feuilles d'artichaut*
- *200 g pois chiches cuits (60g crus)*
- *1 gousse d'ail*
- *55 ml huile d'olive*
- *15 ml jus de citron*
- *1 càc Menthe fraîche,*
- *Assaisonnement à votre goût*

Plongez vos feuilles d'artichaut dans une grande casserole d'eau à ébullition. Faites cuire environ 1 heure en remuant de temps en temps.

Égouttez et placez les feuilles dans un moulin à légumes pour les broyer. Récupérez la pulpe qui en ressort. Versez la pulpe et le reste des ingrédients (la moitié de la menthe seulement) dans un mixeur et mixez jusqu'à obtenir une consistance lisse.

Servez avec le reste de menthe en décoration.



Crème de haricots rouges

DIFFICULTÉ : *Facile*

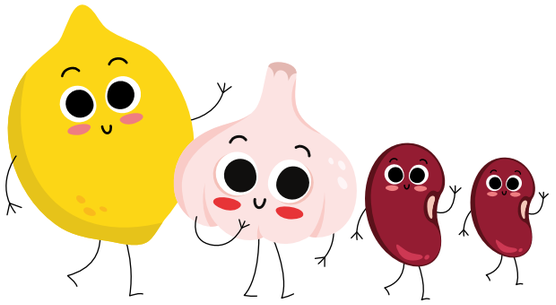
PRÉPARATION : *5 min*

CUISSON : */*

INGRÉDIENTS :
- *250g haricots rouges cuits (100g non cuits)*
- *¼ càc de jus citron*
- *1 càs d'huile d'olive*
- *2 càs de purée d'oléagineux (sésame, amandes complètes, cacahuètes, noisettes, noix de cajou...)*
- *½ gousse d'ail*
- *Assaisonnement à votre goût : sel, poivre, paprika fumé*

Mixez tous les ingrédients jusqu'à obtenir une crème onctueuse.

Possibilité de la tartiner sur du pain grillé pour agrémenter une salade composée.



Soupe de blettes

DIFFICULTÉ : *Facile*

INGRÉDIENTS :
- *600 g de blettes*
- *1 cube de bouillon de légumes*
- *2 pommes de terre*

PRÉPARATION : *10 min*

- *1 oignon*
- *Sel, poivre*
- *10 cl de crème fraîche*

CUISSON : *20 min*

- *20 g de beurre ou un filet d'huile d'olive*

Coupez les tiges des blettes. Épluchez et émincez l'oignon. Épluchez et coupez les pommes de terre en morceaux.

Dans une grande casserole, mettez le beurre (ou l'huile d'olive) et faites revenir les oignons. Ajoutez ensuite les pommes de terre puis les blettes.

Faites revenir quelques minutes. Salez, poivrez, émiettez le cube de bouillon de légumes et couvrez d'eau. Laissez cuire durant 20 minutes environ.

Mixez les blettes et les pommes de terre avec deux ou trois louches de bouillon, ajoutez la crème fraîche, rectifiez l'assaisonnement en sel et en poivre puis servir.

Œufs à la florentine

DIFFICULTÉ : *Moyenne*

INGRÉDIENTS :
- *1,5 kg d'épinards*
- *4 œufs*
- *100g d'emmental râpé*

PRÉPARATION : *30 min*

- *Sauce béchamel*
- *Quelques tranches de mozzarella*
- *Beurre*

CUISSON : *25 min*

- *Sel, poivre*

Faites cuire les épinards à l'eau bouillante salée environ 10 min. Passez-les de suite sous l'eau froide, égouttez-les et hachez-les grossièrement avec une paire de ciseaux. Laissez-les s'égoutter longuement dans la passoire.

Pendant ce temps, préparez votre sauce béchamel. Préchauffez le four à 200°C. Faites cuire les œufs à votre convenance (mollets, pochés ou durs). Dans un cul de poule, mélangez les épinards à 1/3 de béchamel. Salez et poivrez.

Beurrez un plat à gratin, déposez une petite louche de béchamel et couvrir de 50 g d'emmental râpé. Ajoutez la totalité des épinards. Couvrez de béchamel (garder 2 cuillères à soupe) puis de l'emmental râpé. Déposez quelques noisettes de beurre et enfournez pour 15 min.

Sortez le plat du four et placez les œufs à moitié enfoncés dans le gratin. Déposez une cuillère de sauce béchamel sur chaque œuf. Coupez la mozzarella en morceaux et disposez-les sur le gratin. Enfournez en position grill 5 min en surveillant.

Tzatzíki de radis roses

DIFFICULTÉ : *Très facile*

INGRÉDIENTS :
- *1 botte de radis roses*
- *1 échalotte*

PRÉPARATION : *5 min*

- *1 càs de crème fraîche*
- *1 càc d'huile d'olive*

CUISSON : */*

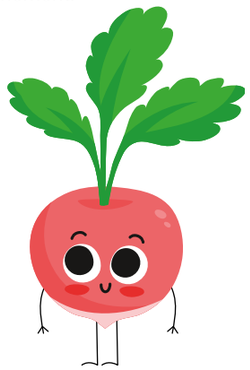
- *Sel, poivre*

Lavez et épluchez les radis. Coupez-leur la queue.

Dans le bol de votre mixeur (ici un mini hachoir suffit grandement), incorporez tous les ingrédients et mixez, mais pas trop finement.

Ajustez l'assaisonnement et c'est tout !

Servez avec des toasts ou des petits légumes à tremper.



Brandade de poisson

DIFFICULTÉ : *Moyenne*

INGRÉDIENTS :
- *4 filets de lieu noir*
- *500g de pomme de terre*
- *3 gousses d'ail*

PRÉPARATION : *10 min*

- *1 bouquet de persil*
- *2 càs de chapelure*
- *3 càs d'huile d'olive*

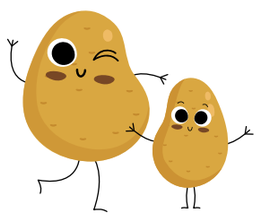
CUISSON : *30 min*

- *50g de parmesan râpé*
- *Sel, poivre*

Pelez les pommes de terre, coupez-les en petits cubes. Mettez-les dans une casserole, ajoutez les filets de poisson et recouvrez d'eau.

Faites cuire jusqu'à cuisson complète des pommes de terre. Égouttez et écrasez le tout à la fourchette.

Ajoutez de l'huile d'olive selon son goût, du sel, du poivre, l'ail et le persil haché. Disposez dans un plat à gratin et parsemez du mélange parmesan-chapelure. Passez sous le grill jusqu'à obtenir une belle couleur dorée...



Velouté de petits pois aux amandes

DIFFICULTÉ : *Moyenne*

PRÉPARATION : *10 min*

CUISSON : *15 min*

INGRÉDIENTS :

- *600 g de petits pois surgelés*
- *amandes effilées*
- *1 barquette de lardons fumés*
- *2 càs de tapioca*
- *2 càc de crème fraîche épaisse*

Faites bouillir 1 L d'eau dans une casserole et faites-y cuire les petits pois 6 min. Pendant ce temps, faites revenir les lardons dans une petite poêle sans ajouter de matière grasse.

Une fois le tout cuit, mixez les petits pois, la moitié des lardons, la crème fraîche et 3 louches d'eau de cuisson. Passez la préparation au chinois.

Portez le velouté à ébullition et ajoutez le tapioca. Réduisez le feu au minimum et laissez mijoter 7 min en remuant régulièrement.

Versez le contenu de la casserole dans 6 verrines et répartissez le reste des lardons et les amandes effilées.

Cake aux légumes et feta

DIFFICULTÉ : *Moyenne*

PRÉPARATION : *15 min*

CUISSON : *50 min*

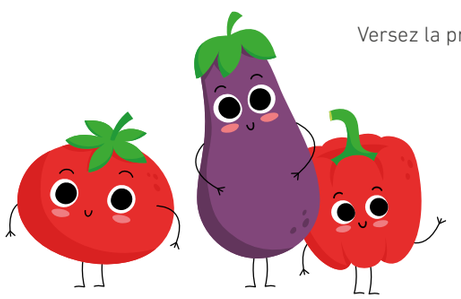
INGRÉDIENTS :

- *3 tomates*
- *2 poivrons verts*
- *1 aubergine*
- *200g de farine*
- *200g de feta*
- *3 œufs*
- *15cl de lait*
- *5cl d'huile d'olive*
- *1 càc de levure chimique*
- *Sel, poivre*

Préchauffez le four à 180°C. Beurrez et farinez ou huilez un moule à cake. Battez les œufs en omelette dans un grand récipient. Ajoutez progressivement la farine, la levure, le lait, l'huile, le sel et le poivre. Mélangez le tout jusqu'à obtenir une préparation homogène.

Découpez l'aubergine, les tomates et la feta en dés. Épépinez puis découpez le poivron en dés. Incorporez les ingrédients à la préparation.

Versez la préparation dans le moule à cake. Enfournez environ 50 minutes. Laissez tiédir ou refroidir avant de démouler.



Pesto verde de fanes de radis

DIFFICULTÉ : *Facile*

PRÉPARATION : *10 min*

CUISSON : */*

INGRÉDIENTS :

- *1 botte de radis*
- *2 càs d'huile d'olive*
- *1 gousse d'ail (facultatif)*
- *1 càs de fromage râpé ou de parmesan*
- *1 càs de jus de citron*
- *1 càs de pignons de pin ou amandes ou noix (facultatif)*
- *Sel, poivre*

Prélevez les fanes et retirez les tiges de manière à ne conserver que les feuilles. Rincez-les, égouttez-les et séchez-les sur du papier absorbant.

Dans un mini hachoir, mixeur ou blender, déposez les fanes. Ajoutez l'huile d'olive, le jus de citron, le fromage râpé (ou le parmesan pour ceux qui aiment les fromages un peu plus fort), les pignons de pain (ou les amandes ou les noix).

Salez et poivrez. Mixez le tout jusqu'à obtenir une sauce légèrement pâteuse.

Si besoin, rajoutez un peu d'huile d'olive pour obtenir la consistance voulue. Dégustez avec des pâtes ou bien sur des toasts apéritifs.

Soupe de fraises à la menthe

DIFFICULTÉ : *Facile*

PRÉPARATION : *5 min*

CUISSON : */*

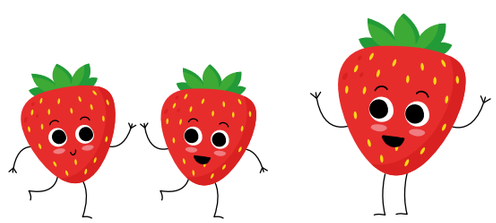
INGRÉDIENTS :

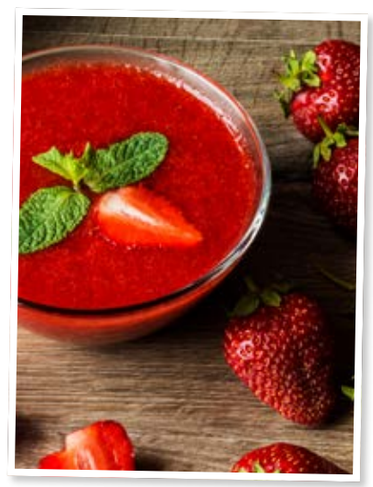
- *1 kg de fraises*
- *3 càs de sucre de canne liquide*
- *2 càs de jus de citron*
- *15 feuilles de menthe*

Ciselez les feuilles de menthe.

Lavez et équeutez les fraises puis mixez-les ou écrasez-les.

Ajoutez le jus de citron, le sucre de canne et la menthe finement hachée puis placez au réfrigérateur deux heures durant ! Dégustez frais en dessert





Menus été

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Déjeuner	Taboulé de quinoa	Salade de riz façon niçoise : œuf dur, riz, tomate, olive, anchois...	Concombre vinaigrette	Courgettes râpées et dés de feta	Tomate mozzarella	Salade de pâtes aux légumes croquants	Tartare de concombre
	Brochette de bœuf Ratatouille*		Poisson à la bordelaise Purée de pommes de terre	Bolognaise de lentilles corail* Pâtes	Seiche à la sétoise Riz pilaf	Saucisse grillée	Poulet rôti Frites au four
	Melon	Compote de fruits	Petits suisses sucrés	Sorbet citron	Cerises	Melon vert	Tiramisu aux fruits rouges*
Dîner	Haricots verts en salade	Carottes râpées	Gaspacho*	Salade verte	Légumes farcis aux lentilles corail* Semoule complète	Pois chiches grillés au four*	Salade de tomates
	Peau de pastèque à l'asiatique* Riz complet	Tarte de légumes*	Tortilla de pommes de terre	Moussaka*		Gratin de brocolis au dés de jambon	Pizzetta
	Abricots	Pastèque	Fromage Manchego et pain	Brugnon	Fromage blanc glacé au fruit*	Prunes	Compote de fruits

Légendes pour les pages de recettes de cuisine :
* = Recettes détaillées - recette batchcooking - recette zéro-déchet - recette anti-gaspillage - recette végétarienne

Idées de recettes en +

- **Eau aromatisée (= detox water)**
- **Caviar d'aubergine**
- **Wraps poulet crudités**
- **Tagliatelles de concombre au saumon**

Peau de pastèque à l'asiatique

RECETTES POUR 4

DIFFICULTÉ : *Moyenne* **PRÉPARATION :** *15 min* **CUISSON :** *15 min*

INGRÉDIENTS :
- *250 g de peau de pastèque*
- *250 g carotte*
- *15 ml huile d'olive*
- *1 oignon*
- *Selon votre goût, sel, poivre, ciboulette, menthe, curry, ou épices...*

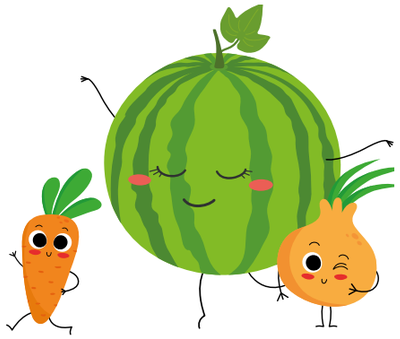
Suggestion pour la sauce :
- *1 gousse d'ail*
- *1 càs de sirop d'agave*
- *1 càs d'huile de sésame*
- *30 ml de sauce soja*
- *1/2 càc de gingembre râpé*
- *Eau*

Râpez les peaux de pastèque préalablement lavées, ainsi que les carottes. Faites chauffer l'huile d'olive dans un wok ou une sauteuse.

Faites revenir l'oignon émincé. Ajoutez la pastèque et les carottes, les épices et faites cuire 5 à 7 minutes en remuant.

Mélangez ensemble les ingrédients de votre sauce puis versez-la dans le wok ou la sauteuse.

Couvrez et laissez mijoter jusqu'à ce que les carottes et la pastèque soient tendres. Ajoutez la ciboulette et la menthe à la fin de la cuisson. Servez avec du riz.



Bolognaise de lentilles corail

DIFFICULTÉ : *Moyenne* **PRÉPARATION :** *20 min* **CUISSON :** *30 min*

INGRÉDIENTS :
- *200 g de lentilles corail crues*
- *1 oignon*
- *500 g de tomates (en coulis, fraîches, en conserve...)*
- *1 gousse d'ail*
- *3 carottes*
- *2 cuillères à soupe de sauce soja*
- *1 carré de chocolat ou 1 càc de sucre*
- *500 ml d'eau*
- *Huile d'olive*
- *Selon votre goût, sel, poivre, origan, paprika, piment, autres épices...*

Faites revenir l'ail et l'oignon émincés dans une poêle avec un filet d'huile d'olive. Coupez ensuite les carottes en petits dés et rajoutez-les dans la poêle.

Rincez les lentilles et versez-les aussi dans la poêle... Ajoutez ensuite les tomates, l'eau et votre assaisonnement.

Laissez alors mijoter à couvert 20 à 30 minutes en remuant de temps en temps jusqu'à ce que les lentilles prennent une texture de purée.

À la fin de la cuisson, ajoutez la sauce soja, le carré de chocolat ou le sucre et mélangez.

Vous pouvez accommoder cette préparation à n'importe quel plat de pâtes (lasagnes, spaghetti, par ex.), sur une pâte à pain façon pizza, pour farcir des légumes ou avec du riz, du blé...

Fromage blanc glacé au fruit

DIFFICULTÉ : *Facile*

INGRÉDIENTS :
- *500 g de yaourt*
- *4 càs de miel ou sirop d'agave*

PRÉPARATION : *5 min*

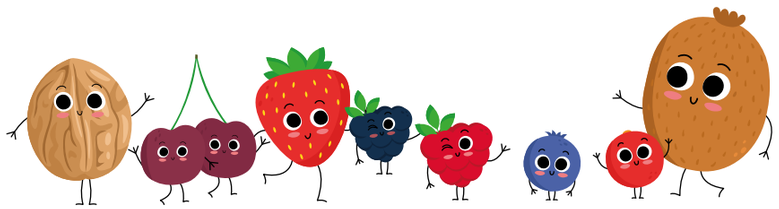
- *4 càs de pépites de chocolat*
- *100g de fruit*

REPOS : *4 h*

- *20g d'oléagineux concassés (amandes, noix, noisettes, etc.)*

Dans un saladier, mélangez le yaourt et le sucrant liquide. Ajoutez les pépites de chocolat et mélangez délicatement. Sur une plaque allant au réfrigérateur recouvert d'un tapis de cuisson, étalez le mélange sur environ 1 cm (ou moins pour un résultat plus "craquant").

Disposez vos fruits frais et oléagineux en les enfonçant légèrement dans le yaourt si nécessaire. Couvrez et déposez bien à plat dans le congélateur pour au moins 4 heures. Sortez la plaque 10 à 15 min avant dégustation, cassez-la en morceaux plus ou moins grands.



Pois chiches grillés (pour salades ou snacking)

DIFFICULTÉ : *Facile*

INGRÉDIENTS :
- *150 g de pois chiches cuits (40g crus)*

PRÉPARATION : *10 min*

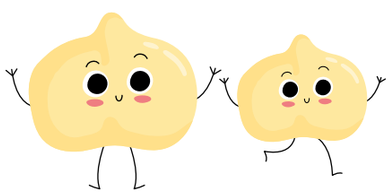
- *1 cuillère à soupe d'huile d'olive*

CUISSON : *30 min*

- *Assaisonnement : à votre goût, sel, poivre, curry, paprika, épices...*

Préchauffez le four à 200°C. Egouttez bien les pois chiches. Versez-les dans un grand bol, ajoutez l'huile d'olive et votre assaisonnement. Mélangez délicatement pour bien enrober les pois chiches...

Disposez les pois chiches à plat sur un tapis de cuisson sur votre plaque de four et enfournez environ 30 minutes. Une fois qu'ils sont dorés, vous pouvez les laisser refroidir avant de les grignoter.



Ratatouille

DIFFICULTÉ : *Moyenne*

INGRÉDIENTS :
- *2 courgettes*
- *1 aubergine*
- *1 poivron vert*

PRÉPARATION : *20 min*

- *1 poivron rouge*
- *3 tomates*
- *1 oignon*

CUISSON : *1 h*

- *2 gousses d'ail*
- *1 bouquet garni*
- *Huile d'olive, sel, poivre*

Lavez et détaillez les courgettes, l'aubergine, le poivron vert et le rouge, en cubes de taille moyenne. Coupez les tomates en quartiers et émincez l'oignon.

Dans une poêle, versez un peu d'huile d'olive et faites-y revenir les uns après les autres les différents légumes pendant 5 minutes pour qu'ils colorent.

Commencez par les poivrons, puis les aubergines, les courgettes et enfin les oignons et les tomates que vous cuirez ensemble.

Après avoir fait cuire les légumes, ajoutez-les tous aux tomates et aux oignons, baissez le feu puis mélangez. Ajoutez un beau bouquet garni de thym, de romarin et de laurier, salez, poivrez, puis couvrez pour laisser mijoter 40 minutes en remuant régulièrement.

À environ 10 minutes du terme de la cuisson, ajoutez les deux belles gousses d'ail écrasées puis couvrez de nouveau. N'hésitez pas à goûter et à assaisonner de nouveau selon vos goûts. Dégustez avec des grillades ou un barbecue.

Tarte aux légumes

DIFFICULTÉ : *Moyenne*

INGRÉDIENTS :
- *1 pâte feuilletée*
- *2 tomates*
- *1 courgette*
- *3 œufs*

PRÉPARATION : *10 min*

- *15 cl de crème fraîche*
- *10 cl de lait*
- *Moutarde*
- *Basilic*

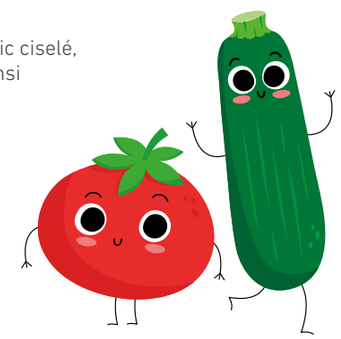
CUISSON : *20 min*

- *Echalotes*
- *Persil*
- *Fromage*
- *Sel, poivre*

Préchauffez le four th.6 (180°C). Etalez la pâte, badigeonnez le fond de moutarde, coupez les tomates en tranches et disposez-les sur la pâte.

Faites revenir les courgettes tranchées dans l'huile à la poêle, puis disposez-les sur les tomates.

Battez les œufs avec la crème, le lait, le basilic ciselé, le sel, le poivre, l'échalote pelée et hachée ainsi que le persil ciselé. Versez cet appareil sur les légumes, parsemez de fromage à votre convenance et enfournez 20 minutes.



Gaspacho

DIFFICULTÉ : *Facile*

PRÉPARATION : *10 min*

CUISSON : */*

INGRÉDIENTS :

- *6 tomates mûres*
- *1 concombre*
- *1 poivron rouge*
- *1 poivron jaune*
- *1 oignon*
- *Des gousses d'ail*

Lavez les légumes, ôtez la peau du concombre et épépinez les poivrons.

Mixez en une ou plusieurs fois (selon la capacité de votre mixeur) tous les ingrédients, en prenant bien soin de réduire en purée l'ail et l'oignon.

Ajoutez de l'huile d'olive, du vinaigre, un jus de citron et du basilic ainsi que du sel et du poivre puis de l'eau si la mixture est trop épaisse.

Bien mélangez et mettez le gaspacho au frigo au moins une heure, avec ou sans glaçons.

Moussaka

DIFFICULTÉ : *Moyenne*

PRÉPARATION : *10 min*

CUISSON : *20 min*

INGRÉDIENTS :

- *500 g de viande hachée*
- *800 g de tomate en boîte*
- *2 oignons hachés*
- *2 càs d'huile d'olive*
- *4 gousses d'ail, laurier*
- *2 brins de thym frais*
- *3 aubergines coupées en tranche 1 cm*
- *Sel, poivre*
- *Huile d'olive*
- *Persil ciselé*
- *Fromage râpé, Kefalotyri ou parmesan*
- *Sauce béchamel*

Préparez la sauce. Pour cela, chauffez de l'huile d'olive dans une casserole à fond épais à feu moyen. Ajoutez les oignons et laissez revenir 2 minutes. Ajoutez l'ail et les herbes et laissez cuire 5 minutes ou jusqu'à ce que les oignons soient translucides. Ajoutez la viande hachée et faites cuire 10 minutes en détachant la viande en s'aidant d'une fourchette en bois. Ajoutez les tomates et portez à frémissement durant 3 heures.

Entre temps, préparez la sauce béchamel. Préchauffez le four 180°C. Coupez les tranches d'aubergines et saupoudrez-les de sel. Laissez les aubergines se dégorger durant 15 minutes. Rincez les aubergines afin de retirer l'excès de sel. Faites frire des deux côtés. Déposez sur un papier absorbant. Graissez le fond du plat. Déposez 2 louches de sauce au fond d'un plat. Déposez les tranches d'aubergine de façon à recouvrir la sauce. Parsemez de fromage râpé. Recouvrez de la moitié de la sauce et ajoutez la moitié de la béchamel. Répétez le même procédé et finissez par une couche de béchamel. Saupoudrez de fromage râpé.

Couvrez le plat de papier aluminium et faites cuire durant 30 minutes. Retirez le papier aluminium et continuez la cuisson durant 15 -20 minute. Retirez du four, saupoudrez de persil ciselé et servez chaud.

Tiramisu aux fruits rouges

DIFFICULTÉ : *Moyenne*

PRÉPARATION : *20 min*

CUISSON : */*

INGRÉDIENTS :

- *200 g de mascarpone*
- *3 œufs*
- *100 g de sucre*
- *Zeste haché d'¼ de citron vert non traité*
- *200 g de fruits rouges*
- *10 biscuits roses de Reims*

Mélangez le mascarpone, 50 g de sucre et les jaunes d'œufs jusqu'à l'obtention d'une crème. Ajoutez les zestes de citron vert et mélangez à nouveau.

Montez les blancs en neige. Incorporez-les délicatement à la préparation au mascarpone en soulevant la masse pour ne pas casser les blancs. Préparez un coulis de fruits rouges : mixez environ 150 g de fruits rouges avec 50 g de sucre.

Montage des verrines : déposez dans chaque verre 2 biscuits roses de Reims cassés puis ajoutez du coulis de fruits puis disposez un peu de crème au mascarpone, mettez encore un peu de coulis de fruits, quelques fruits frais puis une autre couche de crème. Réfrigérez pendant au moins une heure.

Décoration : avant de servir, mettez un peu de biscuit rose émietté sur le dessus de la verrine puis quelques fruits frais. C'est prêt !

Légumes farcis aux lentilles corail

DIFFICULTÉ : *Moyenne*

PRÉPARATION : *20 min*

CUISSON : *45 min*

INGRÉDIENTS :

- *4 courgettes rondes*
- *130g de lentilles corail crues*
- *2 tomates*
- *1 oignon*
- *1 gousse d'ail*
- *Huile d'olive*
- *Selon votre goût, sel, poivre, marjolaine, origan, sauge, basilic, autres herbes ou épices...*

Préchauffez votre four à 180°C.

Rincez les lentilles et faites-les cuire dans un grand volume d'eau salée pendant 9 à 10 minutes (ou le temps indiqué sur l'emballage).
Lavez les courgettes, découpez un "chapeau" sur le dessus et évidez-les.

Vous pouvez faire blanchir les courgettes à la cocotte (c'est-à-dire les précuire à la vapeur) pour qu'elles soient plus moelleuses.

Coupez la chaire des courgettes en dés. Lavez les tomates et couper-les en dés.
Dans une poêle avec de l'huile d'olive, faites revenir l'oignon et l'ail.
Ajoutez les dés de tomates et de courgettes, l'assaisonnement et laissez mijoter quelques minutes. Incorporez les lentilles et laissez cuire 10 minutes.

Remplissez les courgettes avec la préparation puis disposez-les dans un plat allant au four. Faites cuire 30 minutes à 180°C.

Menus automne

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Déjeuner	Salade Waldorf*	Salade de mâche	Petits choux frisés farcis*	Betteraves mimosa	Carottes râpées au cumin	Macédoine à la mayonnaise	Terrine forestière*
	Crevettes à l'ail et persil et patates douces au four, sauce fromage blanc ciboulette	Curry de pois chiche et semoule parfumée *	Riz pilaf aux tomates séchées	Poisson pané et purée de pommes de terre	Omelette au fromage Pâtes au pesto	Cuisse de dinde rôtie au four et choux de Bruxelles à la crème	Rôti de bœuf aux carottes
	Pomme au four au spéculos	Kaki	Fromage blanc aux reines-claudes	Pomme	Compote pomme et coing	Mirabelles	Tarte aux figues et noisettes
Dîner	Salade d'endives	Velouté de butternut aux châtaignes	Tranche de jambon blanc	Poêlée de légumes d'automne	Chips de peau de pommes de terre et chou kale*	Galettes de coquillettes*	Soupe de fanes de fenouil*
	Tarte façon tatin aux poireaux et haricots rouges et feta*	Tartines de fromage	Purée de brocoli entier (fleurette + pied)	Purée de Pommes de terre et haricots blancs*	Cake aux restes de la poêlée de légumes d'automne	Fenouil poêlé aux oignons caramélisés	Croque-monsieur de rôti de bœuf
	Compote de pomme à la cannelle	Grappe de raisins	Pudding de pain aux pruneaux*	Verrine de poire nappage chocolat	Yaourt à la crème de marron	Pain perdu aux raisins	Prunes

Légendes pour les pages de recettes de cuisine :
* = Recettes détaillées - recette batchcooking - recette zéro-déchet - recette anti-gaspillage - recette végétarienne

Idées de recettes en +

- **Croissant (pour le mercredi matin)**
- **Far breton aux pruneaux**
- **Tarte amandine poire chocolat**
- **Fruits d'automne rôtis au four avec des noix, de la badiane et du miel**

Purée protéinée (pommes de terre + haricots blancs)

RECETTES POUR 4

DIFFICULTÉ : *Moyenne*

INGRÉDIENTS :
- *1,3 kg de pommes de terre*
- *200g de haricots blancs (70g crus)*

PRÉPARATION : *15 min*
- *60 ml de lait végétal*
- *160 ml d'eau de cuisson des pommes de terre*

CUISSON : *30 min*
- *40g de margarine*
- *1 càs de gros sel*
- *sel, poivre...*

Bien lavez les pommes de terre (pour pouvoir utiliser les peaux). Epluchez les pommes de terre et les coupez grossièrement. Dans une grande casserole, déposez vos pommes de terre, recouvrez d'eau et versez le gros sel. Portez à ébullition.

Lorsque les pommes de terre sont cuites et s'écrasent facilement, récupérez 160 ml d'eau de cuisson et égouttez (le reste de l'eau de cuisson, refroidie, peut être utilisée pour arroser vos plantes).

Dans une autre casserole, faites chauffer la boisson végétale, la margarine et l'eau de cuisson. Lorsque la margarine est fondue, versez le liquide obtenu dans un mixer avec les haricots blancs et mixez le tout pour obtenir un liquide homogène et sans grumeaux.

Écrasez les pommes de terre et ajoutez le liquide mixé. Mélangez pour avoir une consistance souple, ajustez l'assaisonnement à votre goût.

Chips d'épluchures de légumes

DIFFICULTÉ : *Facile*

INGRÉDIENTS :
- *500 g pelures de légumes*
- *45 ml d'huile d'olive*

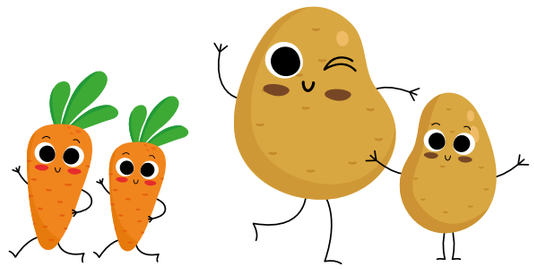
PRÉPARATION : *10 min*
- *sel, poivre*
- *1/4 càc de curcuma*
- *1/2 càc de cumin*

CUISSON : *20 min*
- *1/4 càc de piment doux*
- *1/4 càc d'ail en poudre*
- *1/2 càc de paprika*

Préchauffez votre four à 200°C. Placez vos épluchures dans un saladier, ajoutez l'huile d'olive avec du sel et du poivre et mélangez.

Disposez-les à plats sur un tapis de cuisson sur une plaque de four et faites-les cuire 20 minutes jusqu'à ce qu'elles soient dorées et croustillantes.

Sortez du four, ajoutez les épices et mélangez bien. Les laissez refroidir à plat sur une grille et servez !



Soupe de fanes de fenouil

DIFFICULTÉ : *Moyenne*

INGRÉDIENTS :

- *Environ 100 g de fanes de fenouil*
- *1 petit fenouil*
- *130 g de carottes*

PRÉPARATION : *15 min*

- *1 oignon*
- *50 g de lentilles corail*
- *25 cl de bouillon*

CUISSON : *25 min*

- *1 càs d'huile d'olive*
- *Sel, poivre*

Lavez soigneusement les fanes de fenouil, en ôtant les tiges trop épaisses. Émincez l'oignon et faites-le revenir à l'huile d'olive dans un faitout. Ajoutez les fanes de fenouil et cuisez quelques minutes, avant de couvrir d'eau.

Découpez les carottes en tronçons, le fenouil en lanières. Versez dans le faitout, avec les lentilles corail puis le bouillon. Couvrez, laissez cuire une vingtaine de minutes (8 minutes à la vapeur). Mixez la préparation.

Ajustez la consistance en ajoutant de l'eau si besoin.
Dosez sel et poivre à votre goût et servez bien chaud.

Petits choux frisés farcis

DIFFICULTÉ : *Difficile*

INGRÉDIENTS :

- *1 petit chou vert*
- *100 g de graisse de canard*
- *2 oignons rouges*

PRÉPARATION : *40 min*

- *50 g de pain rassis*
- *1 branche de romarin*
- *500 g de chair à saucisse*

CUISSON : *40 min*

- *2 dl de bouillon de volaille*
- *Gros sel, sel fin,*
- *Piment d'Espelette*

Préchauffez le four à 160°C. Détachez 12 feuilles du chou et plongez-les 3 minutes dans une grande casserole d'eau bouillante salée. Rafraîchissez-les et égouttez-les. Taillez en cube le reste du chou.

Epluchez, ciselez et faites suer les oignons dans la graisse de canard. Ajoutez le pain rassis coupé en cubes et le romarin haché. Remuez et ajoutez le concassé de chou et faites cuire pendant 6 à 8 minutes.

Débarrassez dans un saladier, laissez refroidir et ajoutez la chair à saucisse. Mélangez l'ensemble.

Disposez vos feuilles de chou sur un film alimentaire recouvert de graisse de canard, la face nervurée du chou vers soi. Déposez une boule de farce au centre de chaque feuille, puis repliez les bords. Formez une boule à l'aide du film alimentaire puis ôtez ce même film.

Déposez les boules de chou dans un plat à gratin. Versez un peu de bouillon de volaille et enfournez pour 25 minutes. Servez.

Curry de pois chiche

DIFFICULTÉ : *Facile*

INGRÉDIENTS :

- *400 g de pois chiches en bocal*
- *1 boîte de tomates pelées*
- *2 càs de concentré de tomates*
- *1 oignon*
- *2 gousses d'ail ciselé*

PRÉPARATION : *10 min*

- *1 càc de curry fort*
- *1 càc de graines de cumin*
- *1 càc de gingembre en poudre*
- *1 bâton de cannelle*
- *2 à 3 càs de lait de coco*

CUISSON : *40 min*

- *Coriandre fraîche*
- *Sel, huile d'olive, sucre cassonade (ou sirop d'agave), éventuellement un peu de jus de citron*
- *Sel et poivre*

Egouttez les pois chiches. Dans une cocotte, faites revenir tranquillement l'oignon émincé dans un peu d'huile d'olive. Ajoutez l'ail ciselé lorsque les lamelles d'oignon sont translucides. Au bout de 2-3 minutes, sortez l'oignon et l'ail de la cocotte. Faites torréfier les épices dans la cocotte : les graines de cumin et le bâton de cannelle pendant 2-3 minutes.

À feu moyen, versez la boîte de tomates pelées, prenez le temps de bien écraser les tomates en morceaux avec une spatule. Rajoutez le concentré, l'oignon, l'ail, les épices (curry et gingembre). Ajoutez un peu de sel et 1 cuillère à café de sucre cassonade (ou sirop d'agave). Mélangez bien et laissez mijoter 10-15 minutes à couvert à gros bouillons. Votre préparation doit avoir réduit, la tomate va se concentrer davantage en arômes. Ensuite, goûtez et rectifiez l'assaisonnement. Puis, ajoutez les pois chiches, bien mélanger, laissez mijoter à feu doux (petits bouillons), à couvert pendant 5 minutes environ.

Découvrez et ajoutez un peu de lait de coco. Mélangez bien, goûtez et rectifiez l'assaisonnement si besoin. Couvrez et laissez reposer 5 minutes, hors du feu. Servez avec quelques feuilles de coriandre fraîche ciselées.

Note : ne jetez pas le jus de vos pois chiches ! Celui-ci peut vous servir à préparer une mousse au chocolat au jus de pois chiche ! En effet, le jus des pois chiches se monte comme des blancs en neige.

Tarte façon tatin aux poireaux et feta

DIFFICULTÉ : *Difficile*

INGRÉDIENTS :

- *1 pâte feuilletée*
- *5 poireaux coupés en rondelles épaisses (parties blanches)*

PRÉPARATION : *15 min*

- *100 g de feta*
- *130g de sucre*
- *1 càs de vinaigre balsamique*

CUISSON : *1h*

- *2 càs de beurre*
- *80 ml de crème à 35% de mg*
- *Sel, poivre*

Dans une poêle, faites chauffer le beurre à feu doux et ajoutez-y les morceaux de poireaux. Baissez à feu bas et mettez un couvercle. Faites cuire 15 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient tendres, réservez. Dans une petite casserole, faites chauffer le sucre à feu moyen avec une cuillerée d'eau jusqu'à ce qu'il dore.

Hors du feu, ajoutez le vinaigre balsamique et mélangez.
Ajoutez ensuite la crème et mélangez de nouveau.

Versez le caramel dans le fond d'un moule à tarte. Déposez les rondelles de poireaux dans le caramel et mettez-y les dés de feta, salez et poivrez au goût. Couvrez le tout d'une pâte feuilletée et faites cuire au four à 180°C pendant 35 à 40 minutes. Retournez le moule à tarte dans une assiette, attendez quelques minutes pour démouler. Servez aussitôt.

Galettes de coquillettes

DIFFICULTÉ : *Moyenne*

PRÉPARATION : *10 min*

CUISSON : *55 min*

INGRÉDIENTS :

- *50 g de coquillettes*
- *8 fines tranches de bacon*
- *2 œufs battus*
- *100 g de comté râpé*
- *4 càc de fécule de pomme de terre*
- *15 g de beurre + 20 g pour la cuisson*
- *1 càs d'huile*
- *1 pincée de noix de muscade*
- *Sel et poivre*

Faites cuire les coquillettes dans de l'eau bouillante salée pendant 7 minutes (ou prendre des pâtes déjà cuites faites la veille par exemple). Égouttez-les et assaisonnez-les avec 15 g de beurre. Faites revenir les tranches de bacon à la poêle avec 1 cuillère à soupe d'huile. Égouttez-les sur du papier absorbant. Laissez-les refroidir, puis coupez-les en fines lanières avec des ciseaux.

Mélangez les pâtes avec les œufs battus, le comté râpé, la fécule, la muscade, du sel et du poivre. Faites fondre 1 noix de beurre dans une petite poêle. Versez 1 petite louche du mélange dans la poêle.

Tassez avec le dos d'une fourchette pour obtenir une galette et laissez-la cuire pendant 5 min, jusqu'à ce que le fromage ait fondu. Faites glisser la galette sur une plaque à four et préchauffez le gril. De la même manière, faites cuire 7 autres galettes. Pour gagner du temps, vous pouvez utiliser une poêle à pancakes à plusieurs alvéoles. Disposez les galettes sur la plaque à four et glissez-les sous le gril. Laissez-les dorer pendant 5 min et servez aussitôt.

Conseil malin : Laissez libre cours à votre imagination en créant, par exemple, une version cantonaise de cette recette : remplacez le bacon par de petits dés de jambon, ajoutez des petits pois et relevez l'assaisonnement avec quelques gouttes de sauce soja. Vous pouvez aussi faire revenir 1 petit oignon ciselé à la poêle. Proposez une variante mexicaine : lardons, grains de maïs et petits dés de poivron rouge et vert.

Salade Waldorf

DIFFICULTÉ : *Facile*

PRÉPARATION : *10 min*

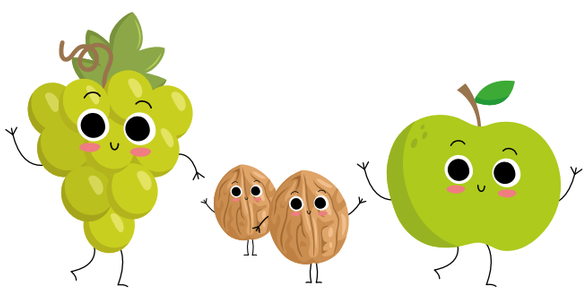
CUISSON : */*

INGRÉDIENTS :

- *2 càs de vinaigre blanc*
- *125 g de noix*
- *125 g de mayonnaise*
- *125 g de raisin*
- *1 pomme pelée et coupée en morceaux*
- *1 branche de céleri coupée en dés*
- *Sel et poivre*

Dans un grand bol, battez la mayonnaise et le vinaigre. Ajoutez les morceaux de pomme, de céleri, les raisins et les noix. Salez et poivrez.

Mélangez le tout et servez frais.



Terrine forestière

DIFFICULTÉ : *Moyenne*

PRÉPARATION : *30 min*

CUISSON : *1 h*

INGRÉDIENTS :

- *200g de trompettes de la mort*
- *200g de cèpes*
- *200g de girolles*
- *4 œufs*
- *150g de ricotta*
- *15cl de crème fraîche*
- *2 càs d'huile d'olive*
- *1 gousse d'ail*
- *15g de beurre*
- *Sel et poivre*

Prévoyez une sortie « champignons » en famille en forêt et renseignez-vous si nécessaire sur les champignons, en pharmacie par exemple. Nettoyez les champignons en coupant la base du pied. Vous pouvez les rincer rapidement s'ils sont terreux puis les égouttez soigneusement. Émincez les champignons les plus gros.

Dans une poêle, faites chauffer de l'huile d'olive avec une gousse d'ail écrasée sur feu moyen. Faites revenir les champignons 8 à 10 minutes puis stoppez la cuisson avant que l'eau des champignons ne soit complètement évaporée. Salez, poivrez, laissez tiédir puis retirez la gousse d'ail. Préchauffez le four sur thermostat 6 (soit 180 °C). Beurrez une terrine (ou un moule à cake).

Dans un saladier, fouettez les œufs en y incorporant la ricotta et la crème. Salez et poivrez si nécessaire. Ajoutez les champignons tiédis en mélangeant le tout. Versez le tout dans la terrine (ou dans le moule). Faites cuire 1 heure au bain-marie dans le four. Laissez reposer 10 minutes.

Servez la terrine chaude, coupée en tranches, accompagnée d'un beurre fondu parfumé à la sauge, ou beaucoup plus léger, d'un coulis de tomate légèrement pimenté.

Pudding de pain aux pruneaux

DIFFICULTÉ : *Moyenne*

PRÉPARATION : *15 min*

CUISSON : *40 min*

INGRÉDIENTS :

- *350g de pain de mie ou de pain rassis*
- *30g de beurre mou*
- *40g d'amandes en poudre*
- *120g de sucre roux ou de mascobado/rapadura (sucre complet, non cristallisé)*
- *35cl de lait entier*
- *5cl d'eau de fleur d'oranger (ou de lait)*
- *10 pruneaux*
- *3 œufs*

Mettez vos pruneaux dans un bol et versez de l'eau bouillante dessus afin qu'ils gonflent. Coupez votre pain de mie ou votre pain rassis en petits morceaux.

Ajoutez les amandes, la cannelle et l'eau de fleur d'oranger. Faites chauffer le lait avec le beurre et le sucre, puis versez-le sur le pain. Mélangez et ajoutez vos pruneaux coupés en petits morceaux. Battez les œufs en omelette et versez dans le précédent mélange puis mélangez.

Beurrez un moule à gâteau de 28cm environ ou un moule à cake et y verser la préparation. Enfournez dans un four préchauffé à 180° pendant une quarantaine de minutes, il doit légèrement dorer. Pour vérifier la cuisson plantez la lame d'un couteau, si celle-ci en ressort sèche le pudding est prêt.

Menus hiver

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Déjeuner	Salade de pépinettes*	Chou chinois aux croutons	Salade d'endives	Pizza reine	Chou rouge râpé	Salade piémontaise*	Salade de chou blanc japonais
	Rôti de veau aux pruneaux et aux carottes	Boulettes de rôti de veau sauce tomate et boulgour	Dos de cabillaud sauce citron et fondue de poireaux	Wings de chou-fleur*	Cake de fèves aux noisettes *	Entrecôte	Sushis party
	Ananas	Kaki	Brownie	Carpaccio d'oranges aux 4 épices*	Compote pomme mangue	Purée de panais et carottes	Mochis glacés
Dîner	Crème de haricots blancs*	Œufs brouillés	Soupe avec verts des poireaux et autres légumes d'hiver	Salade coleslaw	Soupe de pois cassés et potimarron*	Soupe de légumes	Radis noir et tartines beurrées
	Wok de nouilles soba aux légumes sautés	Gratin de chou-fleur à la crème de haricots blancs	Lasagnes à la courge*	Pâtes à la carbonara	Gnocchis poêlés	Lentilles cuisinées aux petits lardons	Quiche aux légumes d'hiver*
	Compote pomme châtaigne	Riz au lait au chocolat	Banane	Pomme au four	Grenade	Kiwis	Banana bread*

Légendes pour les pages de recettes de cuisine :
* = Recettes détaillées - recette batchcooking - recette zéro-déchet - recette anti-gaspillage - recette végétarienne

Idées de recettes en +

- **Noix, noisettes, amandes (pour le goûter)**
- **Banana bread (goûter)**
- **Gâteau yaourt**
- **Confiture de banane**

Crème de haricots blancs

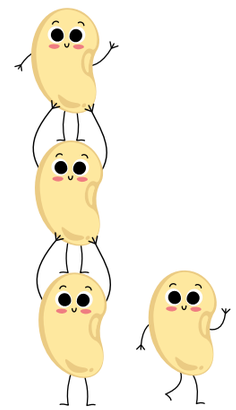
RECETTES POUR 4

DIFFICULTÉ : *Facile*

INGRÉDIENTS :
- *200g de haricots blancs cuits (70g crus)*
- *10 cl de bouillon de légumes (ou eau)*

PRÉPARATION : *10 min*
- *1 càs bombée de purée d'oléagineux (ou 3 càs d'huile)*
- *3 càs de levure maltée (ou fromage râpé)*

CUISSON : *10 min*
- *1 petite gousse d'ail*
- *Assaisonnement : à votre goût, sel, poivre, noix de muscade moulue...*



Mixez tous les ingrédients puis faites réchauffer à feu doux en mélangeant.

Servez sur des pâtes ou des légumes.

"Wings" de chou-fleur

DIFFICULTÉ : *Facile*

INGRÉDIENTS :
- *1 tête de chou-fleur*
- *1 càs huile d'olive*

PRÉPARATION : *10 min*
- *200g de sauce barbecue*

CUISSON : *30 min*
- *Selon votre votre goût, sel, poivre...*

Préchauffez le four à 230°C. Coupez le chou-fleur en deux puis séparez les bouquets. Faites-les tremper dans de l'eau vinaigrée pour les nettoyer.

Une fois rincés, égouttez-les et disposez-les sur un tapis de cuisson. Versez l'huile d'olive sur les bouquets de chou-fleur, assaisonnez à votre goût et mélangez grossièrement. Faites cuire environ 20 minutes.

Sortez les bouquets du four, versez la sauce barbecue par-dessus et mélangez à nouveau grossièrement. Remettez-les au four pour 10 minutes de plus ou jusqu'à ce que les bouquets de chou-fleur brunissent et croustillent.

Une fois sortis du four, vous pouvez verser encore un peu plus de sauce barbecue si vous voulez !

Carpaccio d'orange aux 4 épices

DIFFICULTÉ : *Facile*

INGRÉDIENTS :
- *4 oranges bio*

PRÉPARATION : *10 min*

- *4 càs de miel*

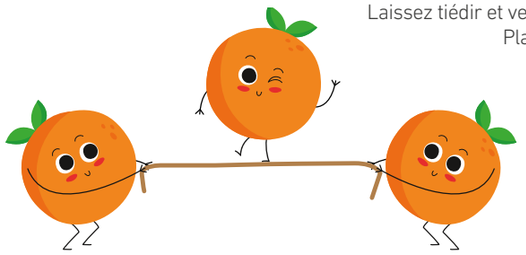
CUISSON : */*

- *Mélange 4 épices*

Pelez les oranges à vif et coupez-les en tranches fines.
Otez les pépins et posez-les dans un plat creux.

Récupérez le jus rendu par les oranges. Versez-le dans une casserole avec le miel et le mélange 4 épices. Portez à ébullition pendant 5 minutes.

Laissez tiédir et versez le jus sur les oranges.
Placez au frais puis dégustez.



Lasagne à la courge

DIFFICULTÉ : *Moyenne*

INGRÉDIENTS :
- *Pâtes à lasagne (environ 10 feuilles)*
- *1 oignon*
- *1 bouquet de persil*
- *200 g de fromage râpé*
- *100 g de maïzena*
- *Sel, poivre et épices*
- *1/4 de courge (potiron)*
- *2 branches de céleri*
- *3 gousses d'ail*
- *1/2 l de lait*

PRÉPARATION : *30 min*

CUISSON : *45 min*

Emincez l'oignon et hachez le céleri assez fin. Dans un faitout, faites-les revenir dans l'huile d'olive.

Epluchez et lavez la courge, coupez-la en petits dés puis ajoutez-la dans la poêle. Ajoutez le persil hâché, pressez l'ail et assaisonnez selon votre goût. Couvrez et laissez réduire à couvert, jusqu'à ce que l'eau de la courge soit évaporée.

Préparez une béchamel, pour cela mettez la maïzena dans un bol et diluez-la avec un peu de lait. Portez le reste du lait à ébullition.

Baissez le feu et ajoutez la maïzena diluée. Fouettez lentement jusqu'à ce que le mélange épaississe. Salez et poivrez. Dans une moule rectangulaire, étalez une couche de courge, une couche de pâtes à lasagne, une couche de béchamel avec du fromage râpé, et ainsi de suite.

Terminez par une couche de pâte surmontée de béchamel et parsemée de fromage râpé.

Faites cuire environ 45 minutes à 200°C. Servez avec une salade verte par exemple.

Salade de pépinettes

DIFFICULTÉ : *Facile*

INGRÉDIENTS :
- *100g de carottes*
- *100g de champignons*
- *100g de tomates séchées*
- *300g de pépinettes*
- *150g de fromage de chèvre*
- *Sel et poivre*
- *Huile d'olive*
- *Jus de citron*
- *Basilic (frais ou surgelé)*

PRÉPARATION : *15 min*

CUISSON : *10 min*

Faites cuire les pépinettes dans un grand volume d'eau salée, égouttez-les et laissez-les refroidir. Réservez au frais.

Râpez les carottes, émincez les tomates séchées et les champignons. Taillez le fromage de chèvre en cubes. Préparez l'assaisonnement à l'aide du jus de citron, de l'huile d'olive, du sel, du poivre et du basilic.

Mélangez les pépinettes avec l'assaisonnement, les légumes et le fromage de chèvre.

Rectifiez l'assaisonnement et servez bien frais.

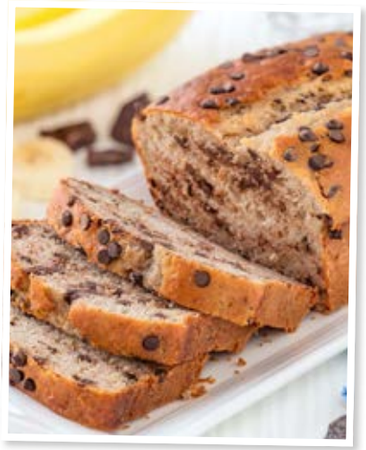
Banana bread

DIFFICULTÉ : *Moyenne*

INGRÉDIENTS :
- *2 œufs*
- *50g de sucre*
- *50g de cassonade*
- *3 bananes bien mûres*
- *130g de beurre*
- *210g de farine*
- *1/2 sachet de levure chimique*
- *150g de pépites de chocolat*

PRÉPARATION : *20 min*

CUISSON : *45 min*



Cassez les œufs dans un saladier. Ajoutez le sucre et la cassonade et fouettez jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Épluchez vos bananes, elles doivent être bien mûres avec de grosses tâches noires sur la peau, plus elles seront mûres, plus le goût de la banane sera présent.

Coupez vos bananes en morceaux et écrasez-les grossièrement à l'aide du dos d'une fourchette. Incorporez la purée de banane à la préparation précédente. Coupez le beurre en morceaux et faites-le fondre dans une casserole ou au micro-ondes. Versez le beurre fondu sur la préparation et mélangez.

Ajoutez la levure et la farine et mélangez jusqu'à obtenir une pâte lisse et homogène. Incorporez enfin les pépites de chocolat à la préparation.

Beurrez un moule à cake et versez-y la préparation. Enfournez dans un four préchauffé à 180°C pendant 45 minutes environ. Au bout de 5 à 10 minutes de cuisson, sortez votre cake du four et pratiquez une entaille à l'aide de la pointe d'un couteau sur toute la longueur du cake afin d'avoir un cake avec une belle entaille uniforme.

Démoulez et laissez refroidir sur une grille.

Soupe de pois cassés et potimarron

DIFFICULTÉ : *Moyenne*

INGRÉDIENTS :

- *250 g de pois cassés*
- *1 oignon*
- *2 carottes*
- *800 g de pommes de terre*
- *400 g de potimarron*
- *8 càs de crème fraîche épaisse ou de fromage blanc*
- *20 cl de lait*
- *Huile d'olive*
- *Sel et poivre*
- *Eau*

PRÉPARATION : *25 min*

Rincez les pois cassés sous l'eau froide puis les cuire dans 1,5 L d'eau bouillante à couvert pendant 30 à 40 minutes et réservez. Émincez l'oignon, faites-le revenir dans une poêle avec de l'huile d'olive puis réservez-le.

Épluchez, lavez et coupez en morceaux les carottes, les pommes de terre et le potimarron. Déposez-les dans un faitout et couvrez d'eau. Laissez cuire 30 minutes.

Pour finir, ajoutez les pois cassés, l'oignon et le lait. Salez, poivrez et mixez le tout.

Ajoutez de l'eau si nécessaire et mixez à nouveau. Servez bien chaud avec une cuillère à soupe de crème et un tour de poivre du moulin.

Quiche aux légumes d'hiver

DIFFICULTÉ : *Moyenne*

INGRÉDIENTS :

- *1 pâte brisée*
- *200g de courge de type butternut*
- *100g de fleuron de brocoli*
- *1 oignon rouge*
- *60g de fromage de chèvre frais*
- *2 œufs*
- *20cl de crème liquide*
- *2 càs de farine pour le moule*
- *10g de beurre pour le moule*
- *1 càc de graines de courge*
- *Sel et poivre*

PRÉPARATION : *15 min*

CUISSON : *35 min*

Beurrez et farinez un moule. Déposez-y votre pâte brisée et égalisez les bords si nécessaire. Piquez votre pâte à la fourchette. Recouvrez-la d'une feuille de papier sulfurisée. Garnissez de légumes secs et enfournez à 180 °C pendant 15 minutes.

Lavez vos fleurons de brocoli. Plongez vos fleurons de brocoli dans une casserole remplie d'eau bouillante salée et faites-les cuire 5 minutes. Rafraîchissez-les immédiatement dans de l'eau avec des glaçons et égouttez-les Lavez votre morceau de courge puis taillez-le en lamelles épaisses. Faites-les cuire à la vapeur pendant 5 minutes. Ôtez la première peau de votre oignon nouveau puis émincez-le.

Dans un saladier, mélangez au fouet les œufs entiers avec la crème liquide entière, le fromage de chèvre frais émietté, du sel ainsi que du poivre. Garnissez votre fond de tarte de morceaux de courge, d'oignon nouveau et de fleurons de brocoli. Versez sur cette base votre mélange d'œufs et de crème. Enfournez à 180 ° C (thermostat 6) pendant 20 minutes. À la sortie du four, décorez la surface de votre quiche de graines de courge.

Cake de fèves aux noisettes

DIFFICULTÉ : *Moyenne*

INGRÉDIENTS :

- *150g de fèves décortiquées (voire surgelées prêtes à l'emploi)*
- *200g de féta*
- *4 branches de basilic*
- *75g de farine*
- *1 càc de levure chimique*
- *3 œufs*
- *2 càc d'huile d'olive*
- *2 càc de crème fraîche*
- *Quelques noisettes concassées*
- *Sel et poivre*

PRÉPARATION : *15 min*

CUISSON : *25 min*

Préchauffez votre four à 180°C (thermostat 6) et beurrez un moule à cake.

Dans une casserole d'eau bouillante, faites cuire 2 minutes les fèves, égouttez-les et passez-les sous l'eau froide. Coupez la féta en petits cubes, lavez et ciselez le basilic.

Dans un saladier, versez la farine tamisée et la levure, ajoutez les œufs entiers et fouettez. Incorporez l'huile, la crème et continuez à fouetter. Incorporez les fèves, le basilic ciselé, les noisettes concassées et les cubes de féta, donnez quelques tours de moulin à poivre, vérifiez l'assaisonnement.

Mélangez avec une cuillère de bois et versez dans le moule. Faites cuire dans le four 25 minutes. À la sortie du four, laissez le cake revenir à température ambiante dans un moule, puis démoulez.

Salade piémontaise

DIFFICULTÉ : *Moyenne*

INGRÉDIENTS :

- *3 tomates*
- *3 œufs durs*
- *600g de pommes de terre à chair ferme*
- *300g de jambon (épaisseur 1 cm)*
- *4 gros cornichons*
- *1 càs de vinaigre de cidre ou de vin blanc*
- *6 càs bombées de mayonnaise*
- *3 càs bombées de crème liquide*
- *Sel et poivre*

PRÉPARATION : *30 min*

CUISSON : *20 min*

Faites cuire les pommes de terre à l'eau sans les éplucher. Passez-les sous un filet d'eau froide puis pelez-les et laissez-les refroidir avant de les découper en morceaux. Faites cuire les œufs durs, écalez-les et laissez-les refroidir avant de les couper en quartiers.

Découpez la tranche de jambon en dés et les cornichons en rondelles. Lavez les tomates et coupez-les en petits cubes.

Dans un bol, mélangez la mayonnaise, la crème liquide, le vinaigre, le sel et le poivre.

Versez tous les ingrédients dans un saladier à l'exception des quartiers d'œufs que vous ajouterez en dernier. Mélangez délicatement et réservez au réfrigérateur couvert d'un film alimentaire.

Calendrier des fruits et légumes de saison

Janvier

FRUITS
pomme
poire
kiwi
citron
clémentine
noix

LÉGUMES
épinard
potimarron
courge
blette
carotte
cèleri
choux
échalote
oignon
ail
navet
poireau
panais
betterave
radis noir
endive

Février

FRUITS
pomme
poire
kiwi
citron
clémentine
pomelo

LÉGUMES
épinard
potimarron
courge
blette
carotte
cèleri
choux
échalote
oignon
ail
navet
poireau
panais
betterave
radis noir
endive

Mars

FRUITS
pomme
poire
kiwi
citron
clémentine
pomelo

LÉGUMES
épinard
potimarron
blette
cèleri
chou
oignon blanc
navet
poireau
panais
radis noir
radis rose
endive
asperge

Avril

FRUITS
pomme
kiwi
rhubarbe
citron
pomelo

LÉGUMES
fève
épinard
blette
cèleri
choux
oignon blanc
navet
poireau
carotte
aillet
radis noir
radis rose
endive
asperge

Mai

FRUITS
fraise
cerise
pomelo
rhubarbe

LÉGUMES
chou fleur
ail
radis rose
asperge
artichaut
choux
pomme de terre primeur
oignon blanc
cèleri branche
courgette
petit pois
fève
fenouil
carotte
épinard
poireau
aillet
navet

Juin

FRUITS
fraise
framboise
cerise
abricot
melon
pêche
pomelo

LÉGUMES
brocolis
ail
radis rose
chou
concombre
poireau
artichaut
betterave
blette
oignon blanc
fenouil
tomate
pomme de terre primeur
haricot vert
courgette
aubergine
petit pois
poivron
fève
carotte
navet
cèleri

Juillet

FRUITS
abricot
brugnon
cassis, fraise
framboise
melon, prune
figue, myrtille
nectarine
pastèque
poire
pêche

LÉGUMES
brocoli
radis rose
concombre
artichaut
blette, fenouil
haricot vert
maïs doux
pomme de terre primeur
ail, choux
poireau
échalote
oignon sec
petit pois
potimarron
poivron
aubergine
tomate
courgette
fève, carotte
navet, cèleri
oignon blanc
poivron
fève
carotte

Août

FRUITS
abricot, pêche
prune, poire
mirabelle
raisin, melon
pastèque
figue, fraise
framboise

LÉGUMES
brocoli
radis rose
concombre
artichaut
pomme de terre primeur
blette, fenouil
haricot vert
échalote
oignon sec
haricot vert
maïs doux
navet
oignon blanc
petit pois
potimarron
poivron
aubergine
tomate
courgette
haricot
à écosser
ail, choux
poireau
blette
fenouil
fève carotte

Septembre

FRUITS
coing, figue
raisin
noix fraîche
pêche
prune
pastèque
melon
poire
pomme
mûre

LÉGUMES
concombre
courge
haricot vert
maïs doux
épinard
petit pois
potimarron
cèleri
poivron
courgette
tomate
aubergine
échalotte
oignon sec, ail
haricot à écosser
artichaut
fenouil
carotte
poireau
blette
navet
choux, radis

Octobre

FRUITS
pomme, poire
raisin
noix fraîche
châtaigne
pêche de vigne
figue, coing
framboise
myrtille
noix
mûre

LÉGUMES
concombre
courge
haricot
à écosser
radis
artichaut
fenouil, navet
haricot vert
maïs doux
épinard
petit pois, ail
potimarron
cèleri
aubergine
échalotte
carotte
poireau
panais
poivron
courgette
tomate
oignon sec
blette, chou

Novembre

FRUITS
châtaigne
kaki
clémentine
mandarine
poire
kiwi
raisin
noix

LÉGUMES
choux
échalotte
radis
cèleri
ail
blette
courge
navet
brocoli
panais
oignon sec
artichaut
fenouil
potimarron
carotte
poireau

Décembre

FRUITS
kiwi
madarine
pomme
poire
clémentine
noix

LÉGUMES
chou
ail
radis noir
cèleri
cardon
blette
potimarron
oignon sec
salsifis
fenouil
épinard
courge
navet
panais
carotte
poireau
échalotte

Des gestes simples pour réduire nos déchets

Par nos petits gestes au quotidien, nous pourrons ensemble réduire considérablement la quantité de nos déchets et contribuer à sauvegarder notre territoire ! Pour aller plus loin, 18 gestes simples pour réduire nos déchets :

À la maison

1 J'appose un «Stop Pub» sur ma boîte aux lettres :

2 Je donne une nouvelle vie aux objets : j'entretiens, répare, réutilise, réemploie, troque, donne, vends…

3 Je préfère l'eau du robinet, chez moi, mais aussi lors de mes sorties en utilisant une gourde.

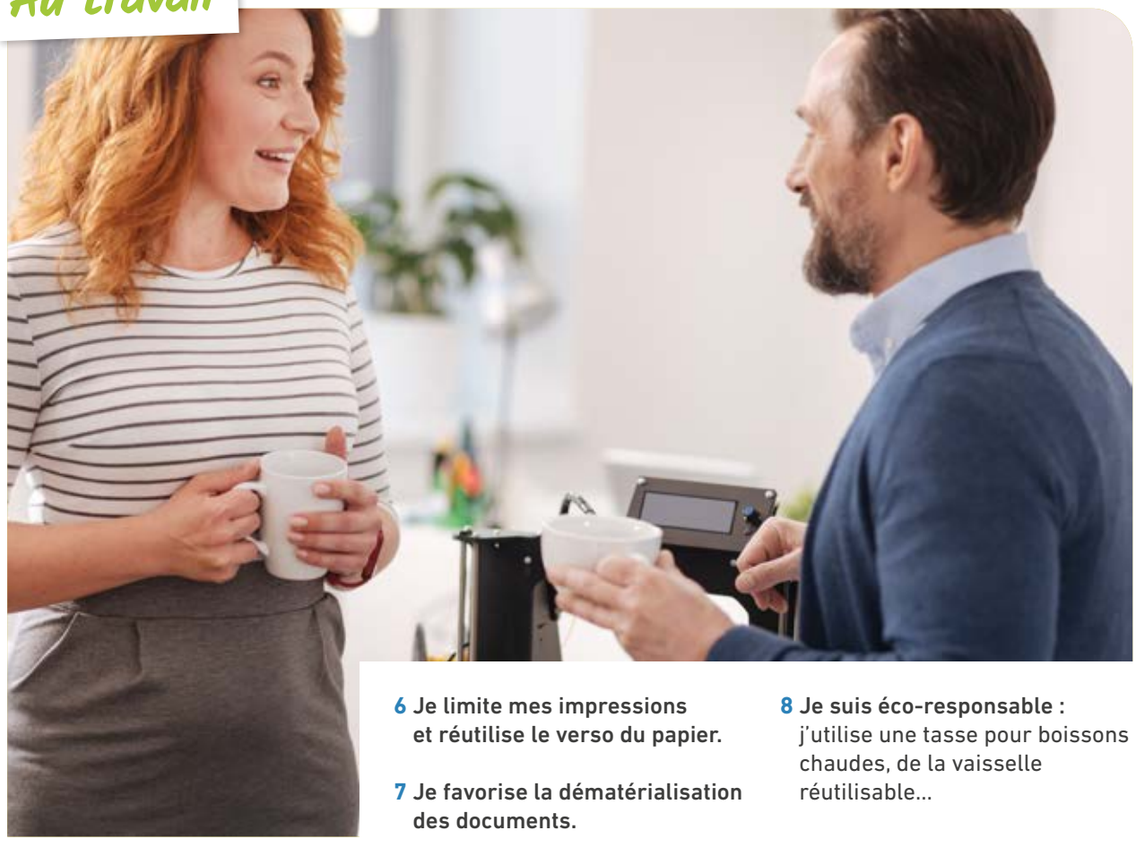
Sachez que l'eau en bouteille parcourt plusieurs kilomètres avant d'arriver dans notre verre. À l'inverse, l'eau du robinet est un produit local, dont la qualité est particulièrement bonne.

4 J'utilise une boîte réutilisable.

Au lieu de sacs plastiques ou de barquettes jetables, de film alimentaire, j'emporte mon repas de midi et le goûter des enfants dans des boîtes réutilisables.

5 Je fabrique mes propres produits ménagers, plus économiques et écologiques (pas d'emballages, ingrédients plus sains…). Par exemple, un adoucissant pour le linge : mélanger 1 càs de bicarbonate de soude dans 1/2 l d'eau. Ajouter doucement 300 ml de vinaigre blanc et 10 gouttes d'huile essentielle au choix. Utiliser environ 50 ml à chaque machine.

Au travail



6 Je limite mes impressions et réutilise le verso du papier.

7 Je favorise la dématérialisation des documents.

8 Je suis éco-responsable : j'utilise une tasse pour boissons chaudes, de la vaisselle réutilisable…

Au jardin

9 Je commande un composteur, il est gratuit !
Pour y mettre mes restes de repas et les déchets de jardin. Ou j'adopte des poules, le Pays de l'Or propose une subvention de 10€ par poule sur présentation de justificatifs, dans la limite de 4 poules par foyer.

EN SAVOIR +

10 J'utilise la technique du paillage et/ou du mulching.

Le paillage couvre le pied des plantations et ainsi protège de la chaleur et des herbes concurrentes.

11 J'évite les produits chimiques au profit de produits/méthodes naturel(le)s :
purins, lutte biologique, association de plantes…

12 Je choisis les bonnes espèces.

Je plante des essences locales, rustiques ou qui demandent moins d'entretien (arbres à feuillage persistant, plantes vivaces…), des espèces à pousse lente (moins de taille).

Dans les commerces

13 Je limite les emballages pour limiter les déchets : acheter des éco-recharges et des grands formats, acheter à la coupe/vrac/détail, choisir les produits non emballés. Ceci est, en outre, plus économique.

14 J'utilise du savon plutôt que du gel douche. Une famille de 4 personnes génère près de 3 kg de déchets par an pour la seule utilisation du gel douche. Les savons en pain sont généralement peu emballés voire pas du tout (savon à la coupe).

15 Je préfère les produits éco-labellisés, ils sont conçus pour limiter leur impact sur l'environnement.

Lors d'un évènement

16 J'évite les invitations en cartons, je préfère la messagerie électronique ou tout mode de communication dématérialisée.

17 J'utilise des nappes en tissus plutôt que des nappes en papier.

À défaut de nappe de grande taille, un grand drap constitue un bon moyen de recouvrir une table dont les dimensions ne seraient pas usuelles.

18 Je choisis des gobelets réutilisables.

Sachez que l'Agglomération du Pays de l'Or peut vous les prêter. Un réflexe à prendre d'autant plus facilement que l'Agglomération se charge du lavage. *Renseignements auprès du pôle environnement au 04 67 91 31 11 ou par mail à environnement@paysdelor.fr*

Quizz

Testez vos connaissances sur les enjeux du gaspillage alimentaire et les solutions antigaspi !

1. Quelle est la part de la production mondiale alimentaire jetée à la poubelle chaque année ?

- ◻ 1/10
- ◻ 1/5
- ◻ 1/3

2. En moyenne, quelle est la quantité de nourriture que chaque français jette chaque année ?

- ◻ 5 kg
- ◻ 22 kg
- ◻ 29 kg
- ◻ 54 kg

3. En France, quelles sont les 2 étapes qui génèrent le plus de gaspillage ?

- ◻ La récolte
- ◻ La distribution
- ◻ La transformation
- ◻ La consommation

4. Il est possible de consommer un aliment dont la date « À consommer de préférence avant le... » est dépassée.

◻ Vrai ◻ Faux

5. Quel est l'aliment le plus gaspillé par les mangeurs ?

◻ Le pain ◻ Les légumes
◻ Les fruits

6. Pour bien les conserver, les aliments les plus fragiles sont rangés en bas du réfrigérateur ?

◻ Vrail ◻ Faux

7. Être flexitarien, c'est...

- ◻ Se préparer à devenir végétarien
- ◻ Une activité physique pour améliorer sa souplesse
- ◻ Réduire sa consommation de viande

8. Réduire sa consommation de viande... ***(plusieurs réponses possibles)***

- ◻ ... c'est se priver de certains acides aminés essentiels
- ◻ ... doit être compensé par des aliments végétaux appropriés, riches en protéines
- ◻ ... c'est devenir végétarien
- ◻ ... c'est contribuer à limiter l'impact de l'alimentation sur l'environnement
- ◻ ... c'est renoncer à une alimentation savoureuse

Réponses : 1 > 1/3 - 2 > 29 kg - 3 > la distribution et la consommation - 4 > vrai - 5 > les légumes - 6 > Faux - 7 > Réduire sa consommation de viande - 8 > doit être compensé par des aliments végétaux appropriés, riches en protéines et c'est contribuer à limiter l'impact de l'alimentation sur l'environnement

Au Pays de l'Or, à l'échelle des 8 communes du territoire...

1. la surface agricole s'élève en hectares à...

- ◻ 200
- ◻ 2500
- ◻ 7000

2. le nombre d'agriculteurs est d'environ...

- ◻ 20
- ◻ 200
- ◻ 2000

3. On produit : ***(plusieurs réponses possibles)***

- ◻ des fruits
- ◻ des légumes
- ◻ des céréales
- ◻ des légumineuses
- ◻ de la viande bovine et ovin
- ◻ du vin

4. la part des achats alimentaires des habitants du Pays de l'Or en super et hypermarchés est de...

◻ 25% ◻ 50% ◻ 75%

5. La part des agriculteurs qui commercialisent tout ou partie de leurs produits en circuit court est de...

◻ 10% ◻ 20% ◻ 30%

6. La part d'achat de fruits et légumes en marchés de plein vent représente environ...

◻ 6% ◻ 25% ◻ 55%

7. la part des produits sous label officiel de qualité (bio, labels rouges, AOP, etc.) proposés dans les restaurants scolaires était en 2022 de...

◻ 10% ◻ 35% ◻ 45%

8. un menu végétarien est proposé chaque semaine dans les restaurants scolaires

◻ Vrai ◻ Faux

9. les repas pour les écoles maternelles et élémentaires...

- ◻ sont fabriqués la veille, transportés puis réchauffés sur place dans le restaurant scolaire
- ◻ sont fabriqués le jour même et transportés chauds jusqu'au restaurant scolaire

10. le nombre de personnes concerné par les actions de sensibilisation sur l'alimentation durable à destination du grand public en 2022 :

- ◻ 500
- ◻ 800
- ◻ 1500

Réponses : 1 > 7000 ha - 2 > 200 - 3 > tout - 4 > 75% - 5 > 30% - 6 > 25% - 7 > 45% - 8 > vrai, conformément aux obligations introduites par la loi EGalim - 9 > sont fabriqués le jour même et transportés chauds jusqu'au restaurant scolaire - 10 > 1500

Le saviez-vous ?

Depuis 2016, des projets scolaires de sensibilisation à l'alimentation équilibrée sont menés par la diététicienne de l'Agglomération avec des élèves de maternelle, de CM1 et CM2, ainsi qu'avec des collégiens en classe de 5ème. Selon l'âge des enfants, ces séances sont consacrées à des ateliers d'éveil sensoriel, à la compréhension de l'équilibre alimentaire et des catégories d'aliments, à la rédaction de menus équilibrés pour la restauration collective ou encore à la découverte de la préparation des repas dans les cuisines collectives du territoire. Sur l'année scolaire 2022-2023, ce sont ainsi près de 400 élèves qui ont participé à ces projets !

Le Projet Alimentaire de Territoire

Rassemblant une trentaine de partenaires, le Projet Alimentaire du Pays de l'Or vise à fédérer les actions et intervenants dans le domaine de l'alimentation. Labelisée PAT en 2021, cette démarche a permis en 2022 et 2023 de mener une diversité de projets avec l'appui de la DRAAF Occitanie, du Plan de relance et de l'ARS, autour de 4 axes :

- l'accès de tous à une alimentation saine, durable et de qualité
- la restauration hors domicile durable
- la transition agroécologique des pratiques agricoles
- la mise en place d'une gouvernance alimentaire partagée.

Le collectif s'achemine vers un nouveau plan d'actions pour la période 2024-2028 !

Communauté d'Agglomération du Pays de l'Or

Siège administratif
300 avenue Jacqueline Auriol • Zone Aéroportuaire
CS 70040 • 34137 MAUGUIO Cedex
04 67 12 35 00

paysdelor.fr

Décembre 2023 - Service communication du Pays de l'Or © Shutterstock