

BIEN MANGER EN CHARTREUSE

DES RECETTES
POUR TOUS AVEC
DES PRODUITS LOCAUX

MANGER AUTREMENT,
C'EST POSSIBLE !



UNE CHARTREUSE EN HARMONIE

De la graine à l'assiette, chaque étape du système alimentaire est importante pour notre santé, notre plaisir, pour l'environnement comme pour la vitalité de l'activité agricole et économique de notre territoire.

En Chartreuse, le Parc s'engage sur le terrain afin de favoriser une alimentation locale et de qualité pour tous les habitants.

DES PRODUITS LOCAUX POUR RÉPONDRE AUX ATTENTES DES HABITANTS

Depuis sa création, le Parc de Chartreuse a eu à cœur d'accompagner les producteurs sur la valorisation de leurs produits. Des magasins de producteurs, des marchés, des épiceries solidaires ont été accompagnés par le Parc afin de valoriser les circuits-courts et la vente directe.

Fromages et viandes sont les produits phares de notre territoire de montagne, qui s'accompagneront bien avec les produits d'appellations présents sur le massif tels que la fameuse noix de Grenoble ou les vins de Savoie.

Les producteurs chartrousiens proposent également légumes, fruits, plantes aromatiques, miels, escargots, truites, etc. Pour des repas diversifiés, équilibrés et de qualité !

Tout ces bons produits viennent rappeler que l'alimentation est vectrice de convivialité, de santé, et qu'elle façonne chacun de nous autant que notre territoire !



L'ALIMENTATION DE QUALITÉ ACCESSIBLE À TOUS

La recette du bonheur n'est peut-être pas la plus simple, mais l'alimentation est un des ingrédients nécessaires pour en connaître la saveur. Aujourd'hui, de nombreuses dynamiques citoyennes sont portées sur le territoire afin de proposer à tous des produits locaux, à portée de main, et pour tout budget. Ce livret met en lumière plusieurs recettes pour une alimentation saine et locale pour petit budget. Régalez-vous !

SOM- MAIRE

05

**ACTIONS
LOCAVORE**

02

**LE
SOMMAIRE**

06

**MON APÉRO
LOCAVORE**

01

L'ÉDITO

03

**RECETTES DU JARDIN
DE SAINT LAURENT DU
PONT**

11

**MENU
DEFI LOCAVORE**

14

LES RESTAU' CO

CUISINER LOCAL ET DE QUALITÉ POUR PAS CHER !

Tel est l'objectif que le Centre Social des Pays du Guiers s'est donné. Mené en partenariat avec l'association Semer et cueillir ensemble, les participants ont la chance de transformer et goûter les légumes provenant du jardin partagé. S'appuyant sur une diététicienne nutritionniste, et de la production du jardin partagé, les recettes proposées ci-après sauront régaler vos papilles tout en préservant votre portefeuille et votre santé ! Venez prêter main forte au potager ou en cuisine, et ainsi faire perdurer ces belles dynamiques.



CURRY DE LEGUMES

Pour 4 personnes

- Sur un feu moyen, faire revenir les oignons et les carottes avec un peu d'huile d'olive.
- Lorsque les oignons commencent à dorer et fondre, ajouter les courgettes et le poivron. Mélangez régulièrement. Laisser cuire environ 5/10 minutes.
- Ajouter les lentilles corail à vos légumes. Ajouter la boîte de tomates concassées et de l'eau. Couvrir et remuer de temps en temps.
- Laisser cuire jusqu'à totale absorption de l'eau. Ajouter le curry, et le sel.
- Laisser cuire encore environ 5/10 minutes, puis goûtez les lentilles afin de goûter si elles sont bien cuites, si c'est le cas, couper le feu et servir.
- Vous pouvez servir avec du riz.

INGRÉDIENTS

1 gros oignon - 1 courgette - 2 carottes - 1 poivron rouge - 250 g de lentilles corail - 1.5 cuillère à café de curry - 1 boîte de tomates concassées - 4 c à s d'huile d'olive - Sel

PESTO DE CHOU KALE

Pour 1 bocal

- Retirer la tige de vos feuilles de chou kale. Hacher grossièrement les feuilles et les rincer à l'eau. Egoutter et sécher avec un torchon propre.
- Peler les gousses d'ail.
- Mixer les feuilles de chou kale avec l'ail pelé, le parmesan, les noix, l'huile d'olive, le poivre et le sel (pas trop). Mixer jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène (il peut rester des petits bouts de noix).
- Mettre dans un pot en verre.
- Conserver au réfrigérateur environ une semaine.

INGRÉDIENTS

3 belles feuilles de chou kale (environ 300 g) - 60 g de parmesan - 80 g de noix - 2 gousses d'ail - 100 g d'huile d'olive - Sel et poivre



Astuce : Vous pouvez aussi les conserver au congélateur en faisant des portions individuelles dans des bacs à glaçons.

LACTO-FERMENTATION DE LÉGUMES

En l'absence d'air et en présence d'une légère quantité de sel qui inhibe les autres ferments, les micro-organismes de la famille des ferments lactiques se développent en se nourrissant des glucides présents dans les aliments et les transforment en acide lactique. Au fur et à mesure du processus la quantité d'acide lactique augmente et conduit à l'inhibition des bactéries lactiques. Le produit devient stable, ce qui permet une longue conservation.



RECETTE DU CHOU FERMENTÉ

- Retirer les feuilles terreuses ou trop abîmées, rincer si besoin.
- Couper le chou en fines lamelles après avoir éliminé le trognon dur.
- Mélanger le chou au sel dans un saladier et le malaxer de manière à bien répartir le sel et presser pour faire sortir le jus.
- Laisser reposer 10-15min pour que le jus sorte du légume puis remalaxer
- Déposer le chou petit à petit dans un bocal et bien tasser avec le poing ou un pilon pour faire sortir le jus au fur et à mesure et chasser l'air. Remplir le bocal jusqu'à 2cm du bord.
- Déposer le bocal sur une assiette (il se peut que ça déborde dans ce cas vider l'assiette mais ne pas ouvrir le bocal). Laisser à température ambiante pendant 1 semaine.

INGRÉDIENTS

10 g de sel (sans additif) pour 1 kg de légumes.

Facultatif : aromates, épices, baies, ail, oignon...



Laisser ensuite le bocal dans une pièce fraîche (Idéal : 15-17°C mais s'il fait 25°C ce n'est pas un problème !) pendant 2-3 semaines ou au frigo (2-3 mois). Saveurs plus prononcées pour les bocaux conservés hors frigo. À consommer égoutté cru, cuit, en soupe.. On peut conserver son bocal fermé jusqu'à un an. Une fois ouvert le conserver au frais et le consommer dans les 7 jours

GAUFRES AUX LÉGUMES

Pour 12 gaufres environ

- Faire cuire les légumes à la vapeur ou à l'eau.
- Râper le fromage si nécessaire.
- Faire fondre le beurre dans une casserole à feu doux ou au micro-ondes.
- Verser la farine + poudre à lever dans un saladier, faire un puits.
- Casser les œufs un par un dans un ramequin et les mettre dans le puits formé par la farine. Mélanger.
- Ajouter le beurre fondu et mélanger.
- Délayer doucement avec le lait. Le mélange doit être lisse (mixer si besoin).
- Ajouter le sel, le poivre, les légumes et le fromage.
- Verser la pâte dans le gaufrier sans dépasser les 'reliefs' des moules.

INGRÉDIENTS

3 œufs - 125 g de farine - 70 g de fromage râpé ou en petits morceaux
300 g env. de légumes - 70 g de beurre (ou moitié beurre, moitié huile d'olive) - 1 pincée de poudre à lever (levure) - 100 ml de lait - sel, poivre, épices (options)



DÉFI LOCAVORE

Dans les pages suivantes, vous trouverez les recettes
des actions locavores sur le massif de Chartreuse.

LE CONCEPT

Mettre en avant la richesse territoriale des producteurs, créer du lien entre producteurs, citoyens, élus et distributeurs, insuffler les enjeux de la transition alimentaires, tels sont les objectifs des défis locavores. A l'automne 2021, porté par le Collectif Autonomie Alimentaire et les Amis du Parc, plusieurs associations et collectifs du territoire se sont rassemblés pour relever le défi qui s'articule autour de 3 principes initiés par Stéphane Linoux pionnier du mouvement locavore.

REPAS 100% LOCAL

L'ensemble des denrées doivent provenir d'un rayon de moins de **51 km**. Et ce pour l'ensemble de chacune des étapes du repas : apéritif, boisson, entrée, plat et dessert !

CHIC ET PAS CHER

Il s'agit de composer un repas de fête (censé être le plus cher de l'année) dans la limite de **9€50** par personne.

BAS CARBONE

L'empreinte carbone du repas doit être **inférieure à 1,2kg eqCO₂/personne**. L'Accord de Paris fixe un objectif de 2 tonnes annuelle de carbone par personne, comprenant l'ensemble des activités, biens et services consommés par le particulier. Pour atteindre ce but, la part de l'alimentation devrait consommer au maximum 600 kg eqCO₂ annuel, soit une consommation de 1,6 kg eqCO₂ par personne et par jour, et donc de 0,8 kg Co₂ par repas !

LA PART AUX JEUNES

Ce concept a été repris par les jeunes en 2022 autour du dispositif « Mon apéro Locavore ». Reprenant les critères listés ci-dessus, plusieurs équipes ont proposé des recettes d'apéritifs locaux pour régaler petits et grands !



ACCRAS DE FEUILLES DE BOURRACHE

Pour 6 personnes

- Laver la bourrache. Peler l'ail et l'oignon, couper le tout grossièrement.
- Dans un mixeur, mettre l'oeuf, la farine, le sel et mélanger.
- Ajouter la bourrache, l'ail et l'oignon, mixer jusqu'à ce que tous les ingrédients soient intimement liés.
- Couvrir et laisser reposer une heure au réfrigérateur.
- Après ce temps, faire réchauffer l'huile. Lorsqu'elle est très chaude, déposer cette pâte dans l'huile par petit paquet et bien séparer afin qu'ils n'attachent pas entre eux, retourner les pour qu'ils cuisent et dorent de tous côtés.
- Égoutter les accras, les poser sur un plat garni de la feuille de papier absorbant, décorer avec des fleurs.

INGRÉDIENTS

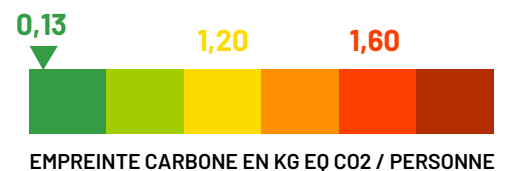
30 feuilles de jeunes bourraches - 2 oignons - 1 gousse d'ail - 140 g de farine T80 - 4 cuillères à soupe d'eau - 2 oeufs - 2 pincées de sel - 10 cl huile de tournesol (pour la cuisson)



L'APÉRO FLEURI

proposé par les Co'My

Ces accras «vert» se consomment chauds ou froids.



SAUCE AU YAOURT

- Couper les brins de ciboulette, les feuilles de verveine citronnée et la gousse d'ail.
- Les mélanger au yaourt jusqu'à ce que la sauce soit lisse.
- Votre sauce est prête.

INGRÉDIENTS

100 g de yaourt - 8 brins de ciboulette - 3 feuilles de verveine citronnée - 1/2 gousse d'ail - 1 pincée de sel



SIROP DE LAVANDE

- Faire bouillir l'eau et le miel dans une casserole.
- Ajouter les brins de lavande et laisser infuser feu éteint entre 10 et 20 minutes selon l'intensité d'arôme souhaitée.
- Filter, c'est prêt !

INGRÉDIENTS

8 branches de lavandes - 250 ml d'eau - 60 g de miel - eau

PLAT SALÉ

Pour 6 personnes

CHIPS D'ORTIES

- Disposer les feuilles d'orties sur une plaque.
- Rajouter une filet d'huile d'olive et une pincée de sel.
- Mettre au four environ 5 minutes.

COOKIES

- Préchauffer votre four à 200°C. Préparer une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.
- Dans votre saladier, mélanger : une pluie de farine, une pointe de levure, une pincée de sel et de poivre. Incorporer le beurre mou et les œufs, puis mélanger.
- Ajouter dans votre saladier le bleu coupé en dés, le Mont Granier râpé et les noix.
- Former des boules de cookies grosses comme une balle de ping-pong, disposer les sur la plaque et aplatissez-les légèrement.
- Enfourner pour 13 minutes. Dès qu'ils sont dorés, sortez les du four. Et une fois que vous avez terminé tout ça, il ne vous reste plus qu'à mettre les pieds sous la table et déguster !

INGRÉDIENTS

30 tomates cerises - 18 radis - 2 concombres - 2 bol de chips d'orties - 30 ml d'huile d'olive - 430 g de pain - 125 g de caviar de courgettes - 125 g de caviar d'aubergines - 150 g de farine - 2 g de levure - 100 g de beurre - 2 œufs - 50 g de noix - 150 g de bleu - 50 g de mont granier (fromage) - 1 pincée de sel - 1 pincée de poivre

BOISSON

Pour 6 personnes

SIROP DE MENTHE

- Faire une infusion avec les feuilles de menthe.
- Filtrer puis réchauffer ce mélange en y ajoutant du sucre.
- Mettre en bouteille à chaud.

INGRÉDIENTS

sucre - sirop de fraises - feuille de menthe - pousses nouvelles d'épicéa - pommes - eau

JUS DE POMME

- Éplucher les pommes et enlever le trognon.
- Les broyer puis ajouter le sucre et l'eau.
- Mettre en bouteille.

SIROP D'ÉPICÉA

- Dans un pot, mettre successivement une couche de sucre et de pousses nouvelles d'épicéa.
- Attendre quelques semaines.
- Puis filtrer et mettre en bouteille.
- Servir dans des verres, avec 7 volumes d'eau, pour un volume de sirop.

APÉRO BIO DE BANDES VILLAGES

proposé par les Licornes de Chartreuse



Accompagner les chips d'orties de caviar d'aubergines et de crudités.

0,29

1,20

1,60



EMPREINTE CARBONE EN KG EQ CO2 / PERSONNE



VOLCAN DE VIANDE HACHÉE ET FROMAGE

Pour 6 personnes

PAIN

- Découper le pain au maïs en tranches relativement fines.
- Disposer le pain dans un plat à gâteau en forme de rosace sur un papier absorbant.
- Faire couler un fin filet d'huile d'olive sur les tranches de pain.
- Mettre quelques épices à votre convenance.
- Mettre à griller au four pendant 10 minutes.

VOLCAN DE VIANDE

- Saler, poivrer la viande à convenance.
- Mettre sur la plaque de cuisson du four un support (résistant à la chaleur) conique et l'entourer d'aluminium pour ne pas que ça colle, ensuite placer la viande autour pour faire « volcan ».
- Mettre le tout à cuire à 90° pendant 5 minutes.
- Le sortir du four quand les pans du volcan sont solidifiés et enlever le support conique.

COULÉE DE FROMAGE

- Découper le délice de Chartreuse en fines lamelles.
- Lorsque la viande est sortie du four, disposer les lamelles sur la « bouche » du volcan et remettre le tout 2 minutes au four en grill.
- Quand le fromage est coulant, servez !

INGRÉDIENTS

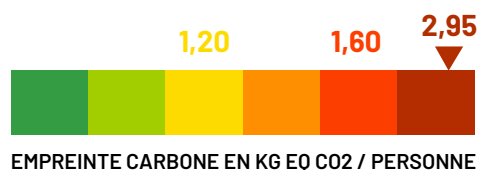
2 pains au maïs - 600g de viande hachée - 300g de Délice de Chartreuse

APÉR'EAU VULCANIS

proposé par les P'tits Potes du Centre Social des Pays du Guiers



Sur la thématique de l'Atlantide, les 9-12 ans du Dé en Bulle ont travaillé une recette pour représenter l'éruption volcanique qui a dévasté le continent perdu.



FONTE DES GLACES

Pour 6 personnes

- Mettre un bac à glaçons au congélateur pendant 3-4h.
- Presser les citrons pour en extraire le jus.
- Mélanger le jus des citrons ainsi que l'eau et le jus de pommes.
- Découper les fruits en petits cubes et ajoutez-les au mélange.
- Servir dans les verres avec un glaçon coloré.

INGRÉDIENTS

250 cl d'eau - 3 citrons - 400 cl de jus de pommes - Une dizaine de fraises - 1 pomme - 2 poignées de myrtilles





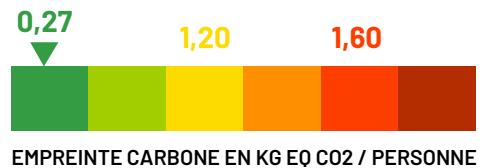
MUFFINS DE COURGETTE ET NOIX

Pour 6 personnes

- Casser les oeufs et les battre.
- Ajouter la farine et la levure.
- Ajouter le fromage blanc.
- Laver les courgettes, les couper en petits dés.
- Les intégrer à la préparation.
- Ajouter les noix brisées et 1 cuillère à café de romarin.
- Verser la pâte dans un moule à muffin.
- Faire préchauffer le four à 180°.
- Cuire 20 min à 180°.

INGRÉDIENTS

7 noix - 500 g de courgette - 180 g de farine - 3 oeufs - 150 g de fromage blanc
- 1 cuillère à café de romarin - levain ou 1 sachet de levure



RONDS DE POMME DE TERRE ET POTIRON

- Laver et éplucher 3 pommes de terre.
- Les couper en tranche fines.
- Laver une tranche fine de potiron.
- Avec un emporte-pièce, découper des ronds.
- Mettre les ronds de pomme de terre et de potiron sur une plaque.
- Verser un peu d'huile de noix dessus.
- Enfourner à 180° pendant 20 min.

INGRÉDIENTS

3 pommes de terre - 1 tranche de potiron



PESTO DE BLETTES

- Laver les blettes, les couper en petit morceaux.
- Les faire tremper 5 min avec de l'eau bouillante.
- Puis rincer à l'eau froide.
- Les mettre dans le mixer.
- Ajouter les 6 noix brisées.
- Ajouter 150 ml d'huile de noix.
- Mixer le tout jusqu'à obtention d'une pâte laiteuse.
- Conserver au frais.

INGRÉDIENTS

6 grandes feuilles de blettes - 150 ml d'huile de noix
1 gousse d'ail - 6 noix

CAVIAR D'AUBERGINE ET SES BLINIS

Pour 6 personnes

- Préchauffez le four à 190°C.
- Pour les blinis, mélanger tous les ingrédients et laisser reposer.
- Laver et couper les aubergines en deux dans le sens de la longueur. Pour une meilleure cuisson, les quadriller dans la chair avec un couteau.
- Placer sur une plaque recouverte de papier cuisson et enfourner pendant 30 minutes environ. La chair doit devenir tendre et très légèrement séchée
- Récupérer la chair avec une cuillère. Hacher grossièrement avec un couteau puis mettre dans un récipient.
- Ajouter le thym, l'ail haché, sel et poivre, ainsi que 4 cuillères à soupe d'huile. Mixer pour obtenir une crème.

INGRÉDIENTS

Pour les blinis : 3 yaourts - 3 œufs - 3 pots de farine - 2 cac de bicarbonate - sel ; Pour le caviar : 4 aubergines - 1 gousse d'ail - quelques feuilles de thym - sel - poivre - huile de cameline



GASPACHO

À LA CAROTTE

- Faire tremper les amandes dans un bol d'eau toute la nuit. Les égoutter et les rincer.
- Dans le bol du blender, placer tous les ingrédients avec les noix de cajou égoutées. Mixer fortement jusqu'à obtenir une consistance fluide.
- Placer au frigo, et servir bien frais.

INGRÉDIENTS

500 g de carottes - 150 g d'amandes - le zeste de 3 citrons verts - 1.5 c.à.c. de curcuma - 1.2 litre d'eau

À LA TOMATE ET PASTÈQUE

- Mixer les tomates, les pastèques, les poivrons, l'oignon, l'huile d'olive, le vinaigre et le basilic jusqu'à l'obtention d'une consistance liquide.
- Ajouter piment, sel et poivre à votre guise.
- Placer au frigo, et servir bien frais.

INGRÉDIENTS

6 tomates - 800 g de pastèque - 2 poivrons - 1 piment 1 oignon - 20 feuilles de basilic - 4 c. à s. d'huile d'olive 2 c. à s. de vinaigre de Xérès - sel - poivre

MOUSSE DE BETTERAVES

- Couper les betteraves en petits morceaux, les mettre dans un saladier avec le fromage blanc, l'ail, le vinaigre et la ciboulette.
- Mixer, puis fouetter pour incorporer de l'air.

INGRÉDIENTS

2 betteraves rouges cuites - 200 g de fromages blancs 1 gousse d'ail - 2 c. à c. de vinaigre - ciboulette - sel - poivre



BISCUITS AUX HERBES

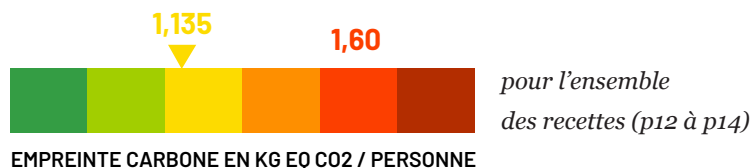
Pour 4 personnes

- Faire fondre le beurre avec le vin blanc. Hors du feu, ajouter la farine et le sel et mélanger.
- Ajouter les herbes. Etaler la pâte (environ 2 mm d'épaisseur).
- Couper la pâte en carré ou faire des cercles avec un emporte-pièce.
- Cuire 10 minutes environ four 180°C.

INGRÉDIENTS

0,5 dl de vin blanc - 50 g de beurre ou d'huile de tournesol

110 g de farine - 2 c à c de Romarin - 4 c à c de Serpolet ou thym



Recette Houmous : Pour chaque houmous, mixer tous les ingrédients ensemble.



TRILOGIE DE HOUMOUS ET SES BISCUITS AUX HERBES

Démarche animée par les Amis du Parc et le Collectif Autonomie Alimentaire avec de multiples associations et collectifs du territoire, proposée par Michel et Florence



HOUMOUS

AUX BLETTES

110 g de pois chiche cuits - 50 g de feuilles de blettes cuites
- 4 g d'ail - 15 ml de vinaigre de cidre - 2 c à s de jus de cuisson, sel

AUX HERBES FRAÎCHES

110 g de pois chiche cuits - 15 ml de vinaigre de cidre
2 c à s de jus de cuisson, sel - 1 bouquet de persil, menthe fraîche, coriandre, ciboulette

AUX BETTERAVES

110g de pois chiche - 50g de betteraves cuites - 32g d'échalotes - 15ml de vinaigre de cidre - 2 c à s de jus de cuisson, sel

HOUMOUS

OIGNONS CARAMÉLISÉS ET SON CRUMBLE

Pour 4 personnes

- Peler les oignons, couper les extrémités puis les couper à l'horizontal.
- Mettre le beurre dans la poêle et mettre les oignons à cuire à feu fort pendant 3-4 mn en les retournant une fois délicatement pour ne pas séparer l'oignon en plusieurs anneaux.
- Mélanger le vinaigre et le miel et verser sur les oignons. Baisser le feu, couvrir et laisser mijoter une dizaine de minutes en retournant à la moitié du temps.
- Transvaser les oignons dans un plat, verser la sauce dessus et enfourner 30 à 35 mn à 180°C.
- Préparer le crumble en mélangeant le beurre, la farine, l'ail, la chapelure et les graines broyées. Sabler le mélange avec les doigts et enfourner sur une plaque recouverte de papier sulfurisé pendant 10 mn.
- Placer une moitié d'oignon dans chaque assiette et recouvrir de crumble effrité.
- Servir directement.



INGRÉDIENTS

2 ou 3 courges Butternut coupées en rondelles
- de 300 g ou 6 petites courges individuelles de 300 g - 500 g de champignons de Paris - 400 g de chair de courges prélevée dans les courges - 300g de lentilles cuites - 225 g de raisins épépinés (variété Noah) - 171 g de châtaignes mi cuites et épluchées - 85 g de bris ou cerneaux de noix - 76 g d'échalotes - 10 g d'ail épluché - 20 cl de crème fraîche ou 3 crottins de chèvre - 1 cuillère à soupe de miel - 1 branche de céleri - thym, sarriette, ciboulette, - quelques cuillères d'huile de tournesol pour la cuisson

LÉGUMES D'AUTOMNE SUBLIMÉS

proposés par Colette, Catherine,
Laurence, Christine et Marie-Cécile



INGRÉDIENTS

2 gros oignons rouges - 2 cs de beurre - 40 ml de miel
- 10 ml de vinaigre de cidre - 20 g de beurre - 20 g de farine - 20 g de chapelure - 15 g d'ail - 1 cs de graines de tournesol - 2 cs de noisettes

BUTTERNUT FARCIE

Pour 6 personnes

PRÉPARATION DES COURGES

Pour les petites courges, les ouvrir et retirer les graines. Pour des grosses courges, couper des rondelles d'environ 300 g et retirer les graines lorsqu'elles sont présentes. Placer les petites courges ou les rondelles de Butternut dans un plat et enfourner pour environ 30min à 165°C. Les courges sont ensuite creusées et la chair est récupérée.

PRÉPARATION DE LA FARCE

Préparer les oignons et les échalotes en petits morceaux et les faire revenir avec un peu d'huile de tournesol. Les champignons sont découpés en petits morceaux et mis à rissoler avec les oignons et échalotes. Ajouter ensuite l'ail pressé, les lentilles cuites, les raisins épépinés puis les noix et châtaignes découpées en petits morceaux. Ajouter 400 g de petits morceaux de chair des courges cuites. Tailler la ciboulette, la branche de céleri et les ajouter dans la farce puis ajouter les feuilles de thym et de sarriette. Ajouter la crème fraîche dans la farce si vous n'utilisez pas de fromage de chèvre.

PRÉPARATION DES COURGES FARCIES

Placer dans chacune des courges la farce avec la crème fraîche ou avec du fromage de chèvre : faire un lit de farce, mettre une couche de fromage de chèvre, un lit de farce et finir avec du fromage. Enfourner pour 30 minutes à 150°C, un peu plus si les courges sont froides.

POMMES CUITES AU MIEL DE CHARTREUSE

Pour 8 personnes

- Rincer les pommes, essuyez-les. Evidez le coeur avec un vide pomme. Faites une incision aux deux tiers de la hauteur. Mettez les pommes côte à côte dans un tajine ou un plat allant au four.
- Préchauffer le four à th 6 (180°C).
- Placer un morceau de beurre au coeur de chaque pomme et verser le miel sur la pomme.
- Laisser cuire 40 min. Servir les pommes chaudes ou tièdes, nappées de leur jus.

INGRÉDIENTS

8 petites pommes "Reine des reinettes" - 75 g de beurre - 8 cs de miel



CROUSTILLANT AU NOIX

- Préchauffer le four à 120°C (Thermostat 4)
- Dans un saladier, mélanger le miel avec la poudre de noix et le blanc d'oeuf détendu à la fourchette.
- Travailler la pâte pendant quelques minutes. Sur une plaque de four, poser la pâte sur un papier de cuisson.
- Faire cuire lentement au four pendant 50 minutes.
- Laisser refroidir et découper des petits bâtons à l'aide d'un couteau ou d'emporte-pièces.

INGRÉDIENTS

250 g de noix en poudre - 5 cs de miel - 1 blanc d'oeuf

ASSIETTE GOURMANDE

proposée par Sandrine et Sophie



GLACE À LA VERVEINE CITRONNELLE

- Rincer la verveine et séparer les feuilles des tiges.
- Dans une casserole à feu moyen, dissoudre le miel dans 50 cl d'eau sans cesser de remuer.
- Augmenter le feu et porter le sirop à ébullition. Puis, à feu doux, mettre la verveine citronnelle et laisser mijoter 10 minutes. Laisser refroidir et enlever la verveine citronnelle.
- Fouetter la crème fraîche et la mélanger au yaourt et au sirop de verveine.
- Verser la préparation dans un moule à cake et la placer au congélateur.
- Laisser au congélateur pendant 12 heures pour que l'ensemble s'affermisse avant de servir.

INGRÉDIENTS

1 bouquet de verveine citronnelle - 100 g de miel d'acacia - 12,5 cl de crème fraîche - 50 cl de yaourt nature



BLANQUETTE VEGAN À LA NORMANDE

Pour 10 personnes

- Faire tremper les haricots 24h.
- Cuire les haricots dans 3 fois leurs volumes d'eau. Eplucher et tailler les légumes.
- A la sauteuse, faire sauter légèrement oignon et ail, ajouter les légumes, mouiller au $\frac{3}{4}$. Cuire à couvert. En fin de cuisson, ajouter la moitié des haricots cuits.
- Débarrasser les légumes cuits en bacs, réserver.
- Faire la liaison avec le reste des haricots cuits et le bouillon, ajouter crème et fromage.

INGRÉDIENTS

500 g de carottes - 300 g de navet - 300 g de pomme de terre - 200 g de fenouil ou oignon ou - poireau - 100 g de céleri branche - 100g de champignons de Paris - 100 g de camembert - 75 g de crème fraîche - 75 g de haricot blanc - 75 g de petits pois - 15 g d'ail



Cuisiner de qualité, sain et pas cher... c'est le défi quotidien des cuisiniers de la restauration collective scolaire. Effectivement, ces derniers doivent composer un repas équilibré pour les enfants du massif avec un budget réduit !



NAVET RÂPÉ AU SÉSAME

- Râper les navets.
- Réaliser la sauce avec le jus de citron, l'huile d'olive, l'huile de sésame, le miel et l'ail.
- Délayer avec un peu d'eau si besoin.
- Assaisonner.
- Ajouter la sauce sur les navets au dernier moment.

INGRÉDIENTS

1 kg de navet - 50 ml d'huile d'olive - 50 ml d'huile de sésame - 20 ml d'eau - 20 ml de jus de citron - 5 g d'ail - 5 g de miel - sel moulu - poivre gris

BROWNIES AUX LÉGUMINEUSES

- Faire le confit de légumineuses : mettre les lentilles et le sucre dans une casserole et chauffer pour faire fondre le sucre. Laisser refroidir et passer au mixeur.
- Préchauffer le four à 170°C.
- Faire fondre le chocolat et le beurre au bain marie.
- Dans une bassine, rassembler tous les ingrédients secs. Mélanger le confit de légumineuses et les oeufs. Ajouter le mélange des ingrédients secs. Ajouter le mélange de beurre et chocolat.
- Verser dans un plat préalablement chemisé et cuire au four pendant 25 minutes.

INGRÉDIENTS

3 oeufs frais - 140 g de lentilles vertes cuites - 230 g de sucre de canne blond - 100 g de beurre doux - 80 g de farine de blé T80-130 - 60 g de chocolat noir dessert - 30 g de cacao non sucré en poudre - déshydraté 30 g - 3 g de levure chimique déshydratée



ACHETEZ LOCAL ET VALORISEZ LES PRODUCTEURS LOCAUX !

L'ensemble des ingrédients de ces
recettes sont disponibles chez les
producteurs et distributeurs référencés
sur Acheter en Chartreuse !



**ACHETER-EN-
CHARTREUSE.FR**

