



Les Recettes des Défis Alimentation

Manger + sain, + local, + bio
sans dépenser plus !



Edito



Ce livre retranscrit
l'aventure culinaire
et humaine
des Défis
Alimentation !

Le livret de recettes que vous tenez entre vos mains témoigne **d'un projet que nous soutenons depuis maintenant 3 ans au sein du territoire d'Alès Agglomération**, le Défi alimentation.

L'objectif est d'accompagner des foyers à mieux manger à budget constant, surtout les familles ayant des revenus modestes ou faibles. Les recettes que vous allez découvrir, et je l'espère tester, ont toutes été élaborées par la FD CIVAM du Gard et réalisées par les participants des 22 communes qui se sont déjà engagées dans les Défis. Ce livre retranscrit l'aventure culinaire et humaine qu'elles ont vécue !

Le Défi alimentation est une des nombreuses actions de notre Projet Alimentaire Territorial qui doit être un véritable tremplin afin d'agir pour une agriculture locale, durable et de qualité. Il doit œuvrer au service de la santé des habitants en favorisant une alimentation saine pour tous. L'autonomie alimentaire est aujourd'hui au centre de l'actualité. Il nous faut être à l'écoute des habitants qui sont parfois en difficulté pour se nourrir ou qui souhaitent faire évoluer leurs modes d'alimentation.

Il est donc fondamental d'agir pour «Bien Produire et Bien Manger» sur notre territoire.

Christophe RIVENQ

Président d'Alès Agglomération
1er adjoint au Maire d'Alès
Conseiller Régional Occitanie

Le Projet Alimentaire Territorial

Par la mise en œuvre de son Projet Alimentaire Territorial, Alès Agglomération :

- Favorise une alimentation de qualité accessible à tous les habitants ;
- Ancre une agriculture vertueuse et de proximité au cœur de nos paysages.

Ensemble, agriculteurs, chefs cuisiniers, bénévoles de l'aide alimentaire, transformateurs, professionnels de santé, consommateurs, élus... façonnons notre alimentation.

Après une construction collective du Projet Alimentaire Territorial entre les élus, les acteurs économiques du territoire et les habitants, **Alès Agglomération s'engage concrètement autour de 31 actions prioritaires** :

<https://www.ales.fr/territoire/les-grands-projets/projet-alimentaire/>

Nous structurons ainsi notre politique alimentaire au plus près des attentes des consommateurs et des producteurs.

Nous maintenons donc le cap d'un territoire ingénieux et vertueux, au plus près des attentes des habitants et des professionnels des filières.



Sommaire



Cuisiner les légumes

Samossas blette, chèvre et miel
Crumble de courge
Salade de chou chinois
Pancakes aux épinards
Gallettes légumes et flocons d'avoine

p. 4
p. 5
p. 6
p. 7
p. 8
p. 9



Cuisiner les légumineuses

Dahl de lentilles corail
Curry de pois chiches
Steak de haricots rouges
Salade de lentilles vertes, courgettes et fêta
Tartinade de haricots blancs

p. 10
p. 11
p. 12
p. 13
p. 14
p. 15



Cuisiner anti-gaspi

Carrot cake facile
Houmous de brocoli
Mousse au chocolat sans œuf
Pancakes à la banane
Salade sautée au wok

p. 16
p. 17
p. 18
p. 19
p. 20
p. 21



Goûters & petits dej' maison

Biscuits façon Granola
Flan aux œufs façon Alsace
Minis roulés à la confiture
Tarte crue aux fraises
Banane glacée au chocolat - Porridge au kiwi

p. 22
p. 23
p. 24
p. 25
p. 26
p. 27



Repas de fête à petit budget

Tatin d'endives, chèvre et miel
Butternut farcie châtaigne et feta
Joue de bœuf aux épices
Poire pochée au chocolat
Galette des rois façon royaume
Bûche de Noël

p. 28
p. 29
p. 30
p. 31
p. 32
p. 33
p. 34

Présentation des Défis Alimentation Les CIVAM dans le Gard

p. 35

Crédit photos et illustrations : FD CIVAM 30, Canva



Cuisiner les légumes



Vous connaissez bien le slogan : consommer 5 fruits et légumes par jour (idéalement 3 portions de légumes et 2 portions de fruits) !

Au-delà de ces recommandations officielles, les légumes sont de véritables alliés dans nos assiettes. En plus, le champ des possibles est immense et change à chaque saison : faites de cette diversité une force et laissez parler votre créativité !

Leurs Atouts

Les légumes sont une source privilégiée de fibres, de vitamines et de minéraux.

Ils contribuent donc à maintenir en bonne santé et à prévenir certaines maladies.



Côté Budget

Privilégiez l'achat de légumes de saison, ils seront moins chers et surtout plus goûteux !

N'hésitez pas à expérimenter des recettes crues qui vous permettront de réduire votre facture énergétique (salade composée, taboulé de chou-fleur cru, lacto-fermentation de légumes, etc.).



Astuce

Sélectionnez quelques recettes de base – appréciées du plus grand nombre, notamment des enfants – qui peuvent se décliner au fil des saisons avec des légumes différents. Cela vous évitera de vous retrouver à court d'idées face à votre panier de légumes !

Par exemple : les **lasagnes** (version légumes d'été, épinard-chèvre), les **crumbles** (courge, poireaux), les **légumes rôtis**, les **légumes farcis** d'hiver ou d'été, les **galettes de légumes**, les **gratins**, etc.

Retrouvez quelques-unes de ces recettes de base réalisées par les équipes des Défis Alimentation d'Alès Agglomération (samossa, crumble, galette ou encore pancake).





Ingrédients

- 900 g de blettes fraîches
- 1 bûche de chèvre
- 16 bandes de feuille de brick
- 1 oignon
- 5 gousses d'ail
- 2 c. à café de miel
- 4 c. à soupe d'huile
- 1/4 c. à café de cumin
- piment, sel et poivre à convenance



8 personnes



45' préparation
15' cuisson



Préparation

Nettoyer les blettes à l'eau puis **séparer** les côtes blanches du vert des feuilles. Émincer les côtes finement, l'oignon et l'ail. **Four préchauffé à 190°C.** Verser un filet d'huile d'olive dans le wok et **faire revenir le mélange côtes de blettes, oignon et ail.** **Ajouter le vert des feuilles** émincées quand les côtes sont tendres. **Ajouter** les épices, le miel et la bûche de chèvre émiettée.

Faire cuire jusqu'à ce que le mélange soit homogène. **Découper les feuilles de brick** rondes en leur milieu et plier chaque moitié pour former un rectangle, si les feuilles sont rectangulaires former des bandes d'une largeur de 10 cm environ.

Déposer une cuillère à soupe de la préparation au bout du rectangle et commencer le pliage. Fermer en badigeonnant le bord de la pâte avec le pinceau et l'huile d'olive.

Mettre à dorer au four pendant 15 minutes.
Servir chaud !





Ingrédients

- 1 kg de potimarron ou de butternut
- 1 oignon
- 4 gousses d'ail
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 60 g de noix
- 60 g de parmesan râpé
- 100 g de beurre
- 100 g de flocons d'avoine
- Quelques brins de romarin
- Sel, poivre selon goût



6 personnes



20' préparation

25' cuisson

Préparation

Préchauffer le four à 180°C et **graisser** le plat.

Faire chauffer l'huile dans une grande poêle sur feu moyen. Lorsqu'elle est chaude, **ajouter** la courge butternut coupée en dés et **faire sauter** pendant 5 minutes en remuant.

Ajouter l'ail et **faire sauter** pendant encore 5 minutes. **Saler, poivrer**, puis transférer les légumes dans le plat.

Pour le crumble salé : **broyer** les noix et le romarin dans un robot mixeur jusqu'à l'obtention d'un mélange sableux. **Transférer** dans un saladier et **mélanger** avec les flocons d'avoine et le parmesan râpé. **Ajouter** le beurre coupé en dés et faire pression avec le bout des doigts pour obtenir une texture granuleuse.

Recouvrir les légumes de ce crumble et **enfournier** pendant 25 minutes.

Servir chaud ou tiède, avec un peu de salade verte.

Les variantes

Si vous n'avez pas de flocons d'avoine, remplacez-les par de la farine.





Ingrédients

- 1 chou chinois
- 3 pommes bio
- 2 c. à café de moutarde
- 6 c. à soupe d'huile d'olive
- 4 c. à soupe de vinaigre de cidre
- 150 g de roquefort
- sel, poivre



12 personnes



10' préparation

Sans cuisson

Préparation

Ôter les premières feuilles abimées, diviser le chou en deux et ôter la base un peu dure. **Émincer le chou finement**. Réserver dans un saladier.

Éplucher les pommes et les détailler en petits morceaux. Les ajouter dans le saladier avec le chou. Couper de petits bouts de roquefort puis, les ajouter avec le chou et les pommes.

Préparer la vinaigrette en mélangeant tous les ingrédients (huile, vinaigre et moutarde). Goûter et ajuster l'assaisonnement si besoin.

Assaisonner le chou avec la vinaigrette. Déguster !

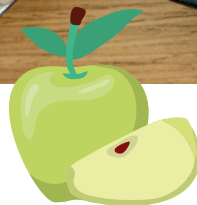


Les atouts de la recette

Richesse en fibres, vitamines C et calcium.

Peu calorique et pauvre en sodium.

Pensez aux légumes crus : on limite les dépenses énergétiques liées à la cuisson et on conserve tous les nutriments du produit.





Pancakes aux épinards



6 personnes



20' préparation
15' cuisson



Les atouts de la recette

Apports en fibres par les épinards et en protéines par l'œuf et le fromage.



Ingédients

- 300 g d'épinards surgelés
- 1 œuf bio
- 100 g de farine
- 1/2 sachet de levure chimique
- 100 ml de lait
- 30 g de gruyère
- 1 oignon rouge
- Muscade, sel, poivre selon vos goûts

Préparation

Dans un saladier, mettre la farine, la levure, ajouter l'œuf. Commencer à remuer avec un fouet ou une cuillère en bois, puis ajouter le lait petit à petit. Rajouter le gruyère. Réserver.

Hacher ou émincer l'oignon. Préparer les épinards selon les instructions sur l'emballage puis les hacher grossièrement.

Ajouter à la préparation l'oignon, le sel, le poivre et les épinards et mélanger l'ensemble des ingrédients.

Dans une poêle anti-adhésive chaude, cuire des petits tas de pâte de chaque côté (environ 3/4 min). Servir chaud avec une salade ou une sauce au yaourt.

Pour la sauce yaourt :

- 1 yaourt
- 1 gousse d'ail
- 1 c. à soupe de jus de citron
- Sel, poivre selon goût

Mélanger ensemble tous les ingrédients.



Galettes de légumes aux flocons d'avoine

Ingrédients

- 150 g de flocons d'avoine bio
- 2 c. à soupe de farine
- 3 œufs bio
- 2 carottes bio
- 1 oignon des Cévennes
- 2 pincées de cumin
- sel, poivre à convenance
- 3 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à soupe de persil frais ou 10 brins



4 personnes



15' préparation

20' cuisson

Préparation

Verser les flocons d'avoine et la farine dans un saladier, ajouter les œufs et bien mélanger.

Éplucher les carottes et les râper finement.

Éplucher l'oignon et l'émincer.

Ajouter les légumes dans le saladier, saler, poivrer et ajouter le persil ciselé et le cumin.

Laisser reposer la préparation pendant 30 minutes à température ambiante.

Faire chauffer une poêle anti-adhésive avec de l'huile. **Déposer de petits tas** de la préparation dans la poêle bien chaude et laisser cuire les galettes environ 3 minutes de chaque côté, jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées.

Déposer les galettes au fur et à mesure sur une assiette.

Déguster chaud avec une salade verte.

Les variantes

Réalisable avec des **poireaux** ou des **courgettes** selon la saison.

Possibilité d'enrichir les galettes avec de la pomme de terre râpée ou du gruyère râpé.





Cuisiner les légumineuses



Les légumineuses sont des plantes que l'on retrouve depuis des millénaires partout dans le monde et qui se caractérisent par leurs gousses qui abritent des graines. Ce sont ces graines que l'on consomme et qui nous offrent une belle diversité alimentaire : **lentilles**, **pois chiches**, **haricots** (rouge, blanc, coco ou mogette), **pois** (cassés ou petits), **fèves** mais aussi le **soja** !

Leurs Atouts

Côté nutrition, elles sont très riches en protéines et en acides aminés essentiels pour l'Homme, mais aussi en fibres et en minéraux.

Côté cuisine, elles se conservent de longs mois à température ambiante.

Côté Budget

Bien moins chères que les protéines animales (notamment la viande), les légumineuses sont des **alliées de votre porte-monnaie**. D'autant que l'on peut les acheter en vrac, ce qui fait baisser encore leur coût d'achat.



Astuce

En associant au sein d'un même repas une céréale ET une légumineuse, on obtient un apport protéique complet, équivalent à celui des protéines animales.

De nombreux plats typiques reposent sur l'association céréale et légumineuse : maïs/haricot rouge en Amérique Latine, blé/pois chiches au Maghreb ou encore riz/lentilles en Inde.

*Les légumineuses sont précieuses pour manger
plus sain sans dépenser plus :*

*découvrez quelques recettes réalisées par les équipes
des Défis Alimentation d'Alès Agglomération !*





Ingrédients

- 1 boîte de pulpe de tomate
- 200 g de lentilles corail bio
- 3 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à café de chaque épice : cumin, curry, curcuma, paprika
- 1 oignon
- 4 gousses d'ail
- 5 cm de gingembre frais
- 500 ml d'eau
- sel et poivre



6 personnes



20' préparation

30' cuisson

Préparation

Faire chauffer l'huile dans une cocotte ou une grande casserole. Ajouter les épices et **faire revenir** pendant une minute.

Ajouter l'oignon, l'ail, le gingembre et faire sauter quelques minutes. Verser un peu d'eau si l'ensemble colle au fond, et mélanger.

Rincer abondamment les lentilles corail sous l'eau froide. Incorporer les lentilles corail, la pulpe de tomate, l'eau, puis porter le tout à ébullition. Réduire le feu et **laisser mijoter** pendant environ 20 à 25 minutes, ou jusqu'à ce que les lentilles soient ramollies tout en conservant un peu de texture. Saler, poivrer et **servir chaud accompagné de riz** pour un plat complet, équilibré et rassasiant !



Les atouts de la recette

Plat très riche en fibres, en fer, en phosphore et en magnésium. Équilibré en acides aminés lorsqu'on l'associe au riz.





Curry de pois chiches



Ingédients

- 400 g de pois chiches
- 1 oignon rouge
- 1 gousse d'ail
- 1 boîte de chair de tomate
- 6 c. à soupe de lait de coco
- 1 c. à café de cumin
- 1 c. à café de gingembre en poudre
- 1 c. à café de coriandre en poudre
- 1 c. à café de curry
- eau



6 personnes



15' préparation
15' cuisson

Préparation

Émincer l'oignon rouge. Dans une casserole, verser un filet d'huile d'olive et ajouter l'oignon émincé. **Râper l'ail**, ajouter les épices et faire revenir le tout 5 minutes.

Ajouter la tomate, le lait de coco, les pois chiches égouttés et 50 ml d'eau environ. Saler, poivrer et mélanger. **Couvrir et laisser cuire pendant 10 minutes à feu doux.**

Servir le curry avec du riz pour un repas équilibré. Parsemez de coriandre fraîche (optionnel).



Les atouts de la recette

Accompagnez le plat de riz pour **un repas équilibré et complet.**

Pensez à **conserver le jus de vos pois chiches** (aquafaba) pour confectionner une mayonnaise ou une mousse au chocolat sans œuf ! *Rendez-vous **page 19** pour découvrir une recette à base d'aquafaba.*



Steak de haricots rouges

Ingrédients

- 500 g de haricots rouges (conserve)
- 1 oignon
- 1 œuf bio
- 2 gousses d'ail
- 2 c. à café de moutarde
- 100 g de farine
- 2 c. à soupe d'huile
- 4 c. à soupe d'eau
- 2 c. à café de cumin
- 2 c. à soupe d'herbes de Provence
- sel, poivre



8 personnes



15' préparation

15' cuisson



Préparation

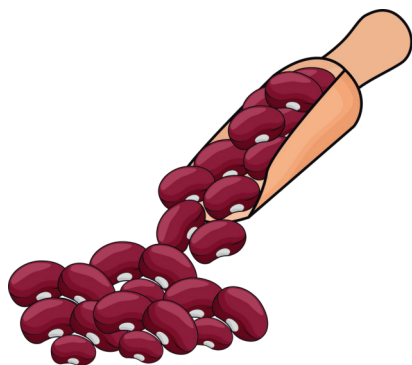
Émincer l'ail et l'oignon. Dans une poêle bien chaude, les **faire revenir** avec l'huile d'olive. Ôter du feu.

Dans le bol du hachoir, verser tous les ingrédients (sauf la farine) et **hacher jusqu'à obtention d'une pâte lisse et homogène** (vous pouvez choisir de laisser des morceaux si vous le souhaitez). Ajouter l'œuf puis la farine et homogénéiser la pâte.

Réaliser 8 steaks avec vos mains (mettre de la farine si la pâte colle) ou utiliser 2 cuillères.

Faire cuire 5 minutes dans une poêle bien chaude avec un filet d'huile d'olive en retournant à mi cuisson. Les steaks doivent être bien dorés.

Déguster chaud accompagné de salade verte et de riz.



Les atouts de la recette

Riche en fer, en fibres (bon pour le transit) et protéines végétales.

L'association parfaite : légumineuse (haricot) et céréale (riz).

Très énergétique, équilibré et apport de tous les acides aminés essentiels.



Ingrédients

- 260 g de lentilles cuites égouttées
- 1/2 oignon rouge
- 120 g de courgette crue bio
- 4 gros radis bio
- 60 g de fêta
- 1 c. à soupe de graines de courge
- 1 c. à soupe de raisins secs

Pour la vinaigrette :

- 3 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à soupe de vinaigre de cidre
- 1 c. à café de miel
- 1 c. à soupe de persil
- Sel, poivre à convenance



4 personnes



20' préparation

Préparation

Égoutter les lentilles dans un écumoire. Les transférer dans le saladier. **Verser les raisins secs** dans un bol et les couvrir d'eau chaude. Réserver.

Émincer l'oignon, transférer dans le saladier avec les lentilles.

Rincer la courgette, ne pas l'éplucher si elle bio. La découper en julienne (petits cubes de 0,5 cm de côtés). Transférer dans le saladier avec les lentilles.

Rincer les radis, ôter racines et tiges (s'ils sont bio, on peut se servir des feuilles pour un pesto ou une soupe). Les émincer en fines rondelles. Les transférer dans le saladier. **Émietter la fêta** avec la fourchette et la verser dans le saladier.

Égoutter les raisins (ou découper en petits dès les abricots ou les figues) et les transférer dans le saladier.

Ajouter les graines de courge.

Fouetter tous les ingrédients de la vinaigrette dans un petit bol. La verser dans le saladier puis bien remuer le tout. **Laisser les arômes infuser au frais avant de déguster.**



Les atouts de la recette

Naturellement **sans gluten**.
Les lentilles apportent du **fer et des fibres**. La courgette consommée crue est riche en eau et vitamines B et C.
Peu calorique.



Ingrédients

- 1 boîte (400 g) de haricots blancs
- Quelques brins de persil frais
- 2 gousses d'ail
- 2 c. à soupe de citron bio
- 2 c. à soupe d'huile olive
- Une pointe de piment
- 1/2 c. à café de cumin
- Sel et poivre à convenance



8 personnes



10' préparation

Sans cuisson

Préparation

Égoutter les haricots blancs et les rincer.

Laver les feuilles de persil puis les sécher. Peler l'ail, enlever le germe et le presser.

Dans le bol d'un robot (ou avec un mixeur plongeant), mettre les haricots blancs, le persil, l'huile d'olive, le jus de citron (suivant votre goût), le sel et le poivre, puis **mixer pour obtenir une pâte plus ou moins homogène**, là aussi selon votre goût.

Rajouter le piment et le cumin et mixer de nouveau.

Mettre au frais avant de déguster, en apéritif ou servi sur une belle tranche de pain en complément d'une salade composée par exemple.



Les atouts de la recette

Très riche en fibres, fer et magnésium.

Effet rassiant garanti !

Index glycémique bas intéressant pour éviter les coups de fatigue.





Cuisiner anti gaspi



Le gaspillage alimentaire est malheureusement une réalité et touche tous les maillons de la chaîne agro-alimentaire : dans les champs, pendant le stockage ou le transport, lors de la transformation des produits, au supermarché et bien sûr, à la maison. Les chiffres sont impressionnants : en moyenne en France, chaque personne jette **30 kg d'aliments par an**, dont 7 kg sont encore emballés (*source Ademe*).

Côté Budget

Le gaspillage a un effet direct sur votre porte-monnaie : en moyenne 100 € par an et par personne. Pour une famille de 4 personnes, c'est donc presque 400 € qui sont jetés. Limiter le gaspillage alimentaire à la maison permet donc de faire des économies et de dépenser cet argent dans des produits bio et de qualité.



Astuces

- **Cuisiner les produits de la tête au pied** (ne pas éplucher les légumes bio par exemple)
- **Ne pas se fier aux apparences** : donner une chance aux fruits et légumes « moches » ou abîmés (plein de recettes délicieuses avec les bananes à la peau noircie)
- **Bien maîtriser les dates de consommation** : ne plus jeter les produits « à consommer de préférence avant le » car ils sont encore consommables bien après cette date
- **Ne pas acheter en trop grande quantité et bien ranger placard et frigo** pour mettre en avant les produits les plus anciens

Retrouvez quelques recettes réalisées par les équipes des Défis Alimentation d'Alès Agglomération dans le cadre des ateliers cuisine «anti gaspi».



Ingrédients

- 160 g de beurre
- 1 citron bio
- 240 g de farine
- 1 pincée de sel
- 2 gros œufs bio
- 150 g de sucre
- 180 g de carottes bio
- 60 ml de lait 1/2 écrémé
- 1 c. à café de levure chimique
- 0,5 c. à café de cannelle
- 0,5 c. à café de gingembre en poudre
- 0,5 c. à café de noix de muscade
- 0,5 c. à café d'extrait de vanille



8 personnes



30' préparation

45' cuisson



Préparation

Préchauffer le four à 180°C. Beurrer et fariner un moule à cake.

Faire fondre le beurre dans une petite casserole sur feu moyen. Le beurre va commencer à mousser et à se craqueler, puis à brunir légèrement. Secouer la casserole de temps à autre pour remuer le beurre (ne pas utiliser de cuillère). Lorsque le beurre prend une couleur brune et commence à sentir la noisette, retirer la casserole du feu et transférer dans un bol pour interrompre la cuisson immédiatement. Laisser refroidir.

Dans un saladier, mélanger ensemble la farine, le sucre, la levure chimique, le sel et les épices (cannelle, gingembre et noix de muscade). **Râper les carottes.**

Préparer le lait caillé (babeurre) : ajouter une cuillère à soupe de jus de citron dans le fond d'un verre mesureur puis verser du lait par dessus jusqu'à atteindre 60 ml. **Mélanger** et laisser reposer pendant 10/15 minutes avant utilisation.

Dans un saladier, **fouetter** les œufs, la vanille et le lait caillé. Incorporer les carottes râpées. Verser le beurre refroidi et fouetter jusqu'à incorporation totale.

Ajouter la préparation d'œufs au mélange de farine et bien mélanger. **Verser** la préparation dans le moule à cake et **enfourner pendant 45 minutes environ** (ou jusqu'à ce que la lame du couteau insérée dans son centre ressorte propre). **Retirer du four et laisser refroidir** dans le moule pendant au moins 15 minutes avant de démouler et de laisser refroidir complètement.



Recette

Cuisiner anti gaspi

Houmous de brocoli



Les atouts de la recette

Très riche en vitamines du groupe B, C, E et K et en bêta carotène. Participe à la diminution de la fatigue.

Utilisez même les tiges et les queues du brocoli. **Tout se mange !**

Ingrédients

- 300 g de brocoli bio
- 2 gousses d'ail
- 1 citron bio
- 1 c. à café de cumin
- 3 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel, poivre à convenance



6 personnes



25' préparation

5' cuisson

Préparation

Laver, sécher et zester la moitié du citron puis le presser.
Presser l'ail dans un presse ail ou le hacher.

Laver le brocoli puis le détailler en bouquets, couper les tiges en petits morceaux. Le plonger dans une eau bouillante salée environ 5 min. Faire refroidir sous l'eau froide puis égoutter. Mixer le brocoli avec l'ail, le cumin, le jus et du citron et le sel. Ajouter au fur et à mesure l'huile et poivrer.

Réserver au froid.



Variantes et astuces

Délicieux avec du pain, des crudités ou dans un sandwich.

Parfume à merveille des œufs brouillés à la fin de leur cuisson.



Mousse au chocolat sans oeuf

Ingrédients

- 150 g de chocolat noir bio
- 150 ml d'aquafaba* (jus d'une conserve de 400 g de pois chiches)

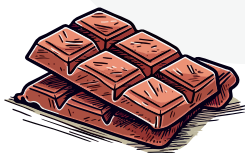
* rendez-vous en page 12 pour découvrir une recette à base de pois chiches



8 personnes



15' préparation
2h00 au frais



Préparation

Prélever 150 ml de jus de pois chiches (aquafaba) d'une boîte de conserve. **Fouetter** au batteur dans un bol jusqu'à ce que le jus monte en neige, bien ferme.

Faire fondre le chocolat au bain marie ou au micro onde et le laisser refroidir quelques minutes à température ambiante.

Incorporer le chocolat fondu dans l'aquafaba monté en neige à l'aide d'une maryse, en s'assurant de mélanger lentement et toujours dans le même sens de manière à ne pas casser la mousse.

Répartir dans de petits ramequins (ou un saladier). **Placer au réfrigérateur** au minimum 2h00, la mousse va figer et s'épaissir.



Variantes et astuces

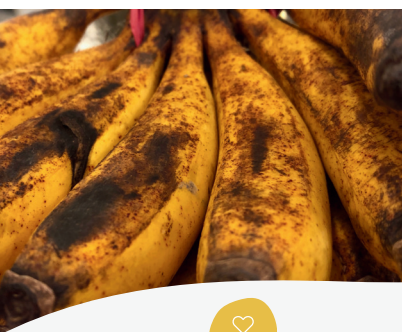
Si la mousse a du mal à monter, rajouter un peu de sucre (30 g) en filet.



Recette

Cuisiner anti gaspi

Pancakes fourrés à la banane



Ingédients

- 120 g de farine de riz (ou de blé)
- 0,5 c. à café de levure chimique
- 0,5 c. à café de sirop d'agave
- 100 ml de lait de riz
- 3 bananes bio bien mûres



4 personnes



10' préparation
10' cuisson



Préparation

Écraser les bananes.

Mélanger la farine, la levure, le sirop d'agave et les bananes écrasées dans un saladier.

Ajouter le lait petit à petit pour homogénéiser.

Faire chauffer une poêle à crêpes et huiler légèrement avec de l'essuie-tout.

Verser une cuillère à soupe de pâte dans la poêle chaude et laisser cuire 1 minute avant de retourner le pancake. Poursuivre la cuisson encore 1 minute.

Répéter l'opération **avec le reste de la pâte.**

Déguster chaud, nature ou avec un nappage (pâte à tartiner au chocolat, confiture...).

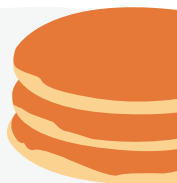


Les atouts de la recette

La banane est **riche en fibres**, en potassium et en magnésium. Cette recette "100% végétal" stabilise la glycémie et est **naturellement sans gluten**.

Les variantes

Remplacez la farine de riz par de la farine de blé et du lait 1/2 écrémé





Salade sautée au wok

Ingrédients

- 2 salades (laitue, batavia)
- 30 ml de bouillon de poulet
- 2 cébettes entières
- 2 gousses d'ail
- 15 g de gingembre
- 2 c. à soupe d'huile d'olive ou colza
- 1 c. à café de sucre
- Sel à convenance



4 personnes



15' préparation

7' cuisson

Préparation

Nettoyer soigneusement les deux salades en conservant les feuilles entières. **Ciseler les cébettes**, hacher l'ail, râper le gingembre.

Chauffer un wok et ajouter l'huile, jeter les cébettes, l'ail et le gingembre et faire sauter à feu vif 3 minutes en remuant. **Ajouter les feuilles de salade** et poursuivre la cuisson pendant environ 3 minutes, en remuant. **Ajouter le sucre et arroser du bouillon**. Cuire 1 minute de plus et éteindre le feu.



Les atouts de la recette

Permet de **consommer une salade défraîchie** au lieu de la jeter.



Variantes et astuces

Le sel pourrait être remplacé par de la sauce soja et la cébette par un petit oignon.

Vous pouvez aussi remplacer le bouillon de poulet par du vin blanc ou des aromates de votre choix.





Goûters et petits-déjs maison



Le petit déjeuner et le goûter sont des temps importants pour toute la famille et plus encore pour les enfants. Or, ce sont des repas où la consommation de **produits ultra-transformés** (nombreux ingrédients, process de fabrication très complexes) est souvent importante. D'ailleurs, saviez-vous qu'environ 80% des aliments ultra-transformés sont classés C, D ou E au Nutri-Score ? Pour manger plus sain, il est donc recommandé de limiter ces produits dans son alimentation et de tester de nouvelles habitudes culinaires !

Leurs Atouts

Les petits déjeuners et les goûters faits maison vous permettent de mieux maîtriser ce que vous consommez.

- Suppression des additifs, des conservateurs, des colorants et des édulcorants de synthèse souvent nocifs pour la santé
- Meilleure maîtrise nutritionnelle grâce à des recettes moins grasses, moins sucrées et plus riche en fibres.

Côté Budget

Les produits ultra-transformés peuvent paraître peu chers mais vous achetez surtout des emballages, du marketing et des aliments souvent trop sucrés, trop gras et riches en additifs.

Cuisiner soi-même n'aura pas forcément d'impact sur votre budget mais par contre, cela améliorera nettement vos apports nutritionnels !



Astuces

- **Réaliser des recettes qui se conservent bien sur plusieurs jours** ce qui vous permettra de passer moins de temps en cuisine. Cakes, gâteaux et biscuits se conservent bien dans des boîtes hermétiques. Certaines préparations peuvent être faites d'avance puis congelées
- **Associer les enfants à la préparation** de ces goûters et petit déjeuners maison !

Besoin d'idées pour vous lancer ? Découvrez quelques recettes réalisées par les participants des Défis Alimentation d'Alès Agglomération.



Ingrédients

- 100 g de flocons avoine
- 100 g de farine
- 40 g de sucre
- 1 sachet de sucre vanillé
- 50 g de beurre
- 1 sachet de levure chimique
- 1 pincée de sel
- 50 à 60 g d'eau
- 80 g de chocolat noir



8 personnes



20' préparation

15' cuisson

Préparation

Faire fondre le beurre à feu doux dans une casserole. Mixer les flocons d'avoine. Les mélanger à la farine, le sucre, le sucre vanillé, le sel et la levure. Ajouter le beurre fondu, puis l'eau. Mélanger jusqu'à l'obtention d'une pâte qui se tient. Idéalement laisser reposer environ 1h00 au frais.

Préchauffer le four à 180°C. Étaler la pâte au rouleau, pas trop finement. Emporte-piècer avec un verre du diamètre souhaité. Cuire 10 à 12 min. Laisser refroidir quelques minutes. Faire fondre le chocolat au bain marie. Recouvrir une face de chaque biscuit avec du chocolat (déposer un peu de chocolat avec une petite cuillère et étaler). Mettre au frais pour que le chocolat fige.



Variantes et astuces

Remplacer le beurre par de l'huile de coco, le sucre et le sucre vanillé par du sucre de canne vanillé fait maison, la levure par 0,5 c. à café de bicarbonate de soude, 50 g de farine de blé par 25 g de farine de petit épeautre + 25 g de noix de coco râpée.

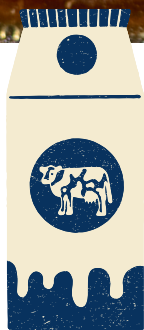


Les atouts de la recette

Les flocons d'avoine rendent cette recette très digeste et légère. Ils se conservent quelques jours dans une boîte hermétique.



Flan aux oeufs façon Alsa



Ingrédients

Préparation du caramel :

- 150 g de sucre blanc

Préparation du flan :

- 1 l de lait 1/2 écrémé bio
- 6 œufs bio
- 200 g de sucre blanc
- 2 sachets de sucre vanillé
- 1 pincée de sel



8 personnes



25' préparation

45' cuisson



Préparation

Préparation du caramel :

Verser le sucre dans une casserole et ajouter une cuillère à café d'eau. **Homogénéiser et chauffer** à feu doux en bougeant régulièrement et doucement la casserole au cours de la cuisson. Poursuivre la cuisson du caramel jusqu'à que celui-ci devienne doré. Attention, il peut vite noircir à la fin de la cuisson. Il deviendrait alors amer et ne serait plus consommable !

Stopper la cuisson et verser le caramel liquide et très chaud (attention de ne pas vous brûler) dans le fond du plat à flan et faire tourner le plat pour que le caramel nappe le fond et les bords. Agir rapidement car le caramel se durci en refroidissant.

Préparation du flan : mélanger le lait, le sucre, le sucre vanillé et la pincée de sel et porter le tout à ébullition dans une casserole en mélangeant au début de cuisson. Battre les œufs, puis verser le lait petit à petit dans les œufs sans cesser de remuer.

Lorsque le caramel est dur dans le fond du plat, verser la préparation de flan. Placer ce plat dans un contenant plus grand dans lequel vous verserez un peu d'eau pour servir de bain marie.

Faire cuire au four à 180°C pendant environ 35 minutes avec un couvercle sur le plat à flan. Enlever le couvercle en fin de cuisson et laisser dorer pendant les 10 dernières minutes de cuisson.



Mini roulés à la confiture

Ingrédients

- 3 œufs bio
- 115 g de sucre
- 115 g de farine
- 3 c. à soupe de lait 1/2 écrémé bio
- 1 pincée de sel
- 150 g de confiture



6 personnes



15' préparation

15' cuisson



Préparation

Préchauffer le four à 180°C. Séparer les blancs des jaunes. Dans un saladier, fouetter les jaunes avec le sucre. Ajouter doucement la farine, puis le lait. La pâte doit être bien lisse.

Mettre une pincée de sel dans les blancs et les monter en neige. Les ajouter délicatement et en plusieurs fois au mélange précédent. Mélanger doucement avec une cuillère en bois.

Déposer une feuille de papier cuisson sur une plaque allant au four. Huiler légèrement le papier cuisson pour faciliter le démoulage du roulé. **Disposer la pâte sur la plaque,** finement et uniformément. **Faire cuire au four** 10 à 15 minutes. La pâte doit être bien dorée, mais pas trop, sinon il sera impossible de la rouler !

Une fois sortie du four, décoller la pâte du papier et poser cette grande plaque de gâteau sur une feuille de papier cuisson. **Étaler finement de la confiture** dessus. **Découper 6 petits rectangles** (de 5 à 6 cm de large) à diviser en 2 moitiés égales. Rouler chaque moitié de façon à obtenir des minis roulés. Vous pouvez recouper les bords avec un couteau bien aiguisé, pour un tourbillon plus net.



Les variantes

Variez les parfums de confitures et pensez aussi à la pâte à tartiner au chocolat faite maison !



Ingrédients

Pour la pâte crue :

- 100 g de cerneaux de noix
- 60 g de flocons d'avoine
- 120 g de dattes

Pour le fond de tarte :

- 1 yaourt à la grecque
- 6 belles fraises
- 1 g d'agar-agar

Garniture :

- environ 20 fraises entières



6 personnes



30' préparation

2h au frais



Préparation

Pour la pâte crue :

Mixer l'ensemble des ingrédients pendant 3 à 5 minutes pour obtenir une pâte homogène. **Former une boule** et l'étaler avec vos doigts au fond de votre plat à tarte. **Réserver au réfrigérateur.**

Pour le fond de tarte :

Mixer les fraises. Les mélanger au yaourt et ajouter l'agar-agar à la préparation froide. **Faire chauffer** 30 secondes pour porter à ébullition et stopper le feu. **Étaler** rapidement et de manière homogène la préparation sur le fond de tarte, avant que la préparation ne refroidisse.

Garnir comme vous le souhaitez la tarte et **réserver au réfrigérateur** pendant 2h00 pour que la préparation se fige.

Variantes et astuces

Varier les fruits utilisés en
fonction de la saison :

poire en hiver,
fraise au printemps et pêche
ou abricot en été !



Ingrédients

- 3 bananes bio
- 80 g de chocolat noir bio

Préparation

Faire fondre le **chocolat** au bain marie.

Peler et couper les bananes en tronçons de 2 cm d'épaisseur. **Plonger les tronçons de banane dans le chocolat** fondu et les poser sur une grille ou du papier cuisson. **Placer au congélateur** pour 45 minutes environ. **C'est prêt !**

Les variantes

Recette réalisable avec des grains de raisin (on ne trempera que la moitié du grain dans le chocolat) ou d'autres fruits (poires, pommes ananas).



6 personnes



10' préparation
45' congélation



Les atouts de la recette

Riche en fibre et en magnésium la banane a un faible indice glycémique quand elle est peu mûre.

Porridge au kiwi

Ingrédients

- 3 bananes bio
- 30 g de flocons d'avoine
- 100 ml de lait d'avoine
- 1 kiwi

Préparation

Mélanger les flocons d'avoine et le lait dans la casserole. **Mettre à cuire** à feu moyen pendant 5 à 6 minutes. Le mélange devient gélatineux.

Verser dans un bol, couper le kiwi et le disposer dessus. **Déguster tiède.**



Les atouts de la recette

Source de glucides, de fibres et de vitamines du groupe B, ce super petit-déjeuner est réconfortant tiède et très rassasiant.

Les variantes

Variez les fruits en fonction des saisons : pomme, banane, poire, fruits rouges, etc. Testez avec du lait de vache ou d'autres boissons végétales (soja, riz, amande, etc.)



Repas de fête à petit budget



Quand on dispose d'un petit budget, on pense parfois qu'il est impossible de réaliser un repas de fête sans se ruiner. C'est par exemple le cas lors des fêtes de Noël où des denrées assez chères sont traditionnellement servies (foie gras, volailles festives, etc.). Pourtant, il est tout à fait possible de se faire plaisir sans trop dépenser !

Côté Budget

- **Planifier votre repas** pour acheter les ingrédients en avance durant les semaines qui précèdent les fêtes là où il y a souvent de promotions
- **Privilégier des denrées simples** et peu chères au kilo mais de bonne qualité
- **Cuisiner le plus possible**, plutôt que d'acheter tout prêt
- **Bien calculer les quantités nécessaires !** Les repas de fête peuvent être synonyme d'excès. Pas besoin de servir de trop grandes quantités si la qualité est au rendez-vous.



Astuces

Une des clés pour les repas de fête à petit budget est de bien choisir le menu et les produits qui vont le composer.

Pour bien manger et se faire plaisir, il n'est pas nécessaire d'opter pour des produits très chers.

Choisissez **des ingrédients accessibles** (mais de qualité) et **apportez de l'originalité** grâce à des épices, des condiments ou même grâce à une belle présentation.

C'est l'originalité et la créativité qui rendront votre menu festif et exceptionnel !





Recette

Repas de fête à petit budget

Tatin d'endives chèvre et miel

Ingrédients

- 3 endives
- 50 g de beurre
- 1 pâte feuilletée
- 1 bûche de chèvre
- 1 c. à soupe de sucre
- 1 c. à soupe de miel



8 personnes



20' préparation
40' cuisson

Préparation

Effeuillement des endives et les faire braiser à feu moyen pendant 15 min dans une poêle avec 25 g de beurre.

Dans un plat à tarte, étaler les 25 g de beurre fondu restants et saupoudrer de sucre. **Disposer les feuilles d'endives en rosace** sur le beurre, puis découper le chèvre en rondelles et les disposer sur les endives. **Recouvrir le tout généreusement avec du miel**, puis poser la pâte feuilletée sur la préparation. **Bien faire rentrer la pâte dans le moule**, de façon à entourer les endives.

Cuire à four chaud (200°C) pendant 20 min. Retourner la tarte pour la **démouler**, et servir chaud !



Les atouts de la recette

L'endive est reminéralisante et peu calorique.



Les variantes

Pour augmenter l'apport calorique, ajouter des noix ou un appareil œufs et crème.

Vous pouvez également remplacer la pâte feuilletée toute prête par une pâte brisée maison.





Butternut farcie châtaigne-feta



Ingédients

- 4 petites courges butternut (1,2 kg)
- 120 g de châtaigne
- 120 g de feta
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 pincée de poivre



8 personnes



15' préparation
30' cuisson

Préparation

Laver les butternuts et couper les extrémités. Les diviser en 2 moitiés dans le sens de la hauteur. Vider les graines avec une petite cuillère sans enlever la chair. Badigeonner d'huile olive et placer dans un plat allant au four pendant 15 minutes, four préchauffé à 180°C.

Émietter en morceaux grossiers la feta et les châtaignes.

A mi-cuisson, sortir la courge du four et la farcir avec la fêta et les châtaignes émiettées. Poivrer. **Remettre au four** pendant 15 minutes et vérifier avec la pointe du couteau si la chair est tendre avant de terminer la cuisson.

Servir chaud en accompagnement d'une viande.





Recette

Repas de fête à petit budget

Joue de boeuf aux épices et raisins secs

Ingrédients

- 4 oignons blancs
- 2 carottes
- 2 patates douces
- 1 kg de joue de bœuf
- 80 g de raisins secs
- 4 cm de gingembre frais
- 4 gousses d'ail
- 1 pamplemousse
- 700 g de riz (de Camargue ou autre)
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à café de maïzena
- 0,5 c. à café de thym
- 1 c. à café de chaque : ras-el-hanout, cumin poudre et curcuma poudre
- 2 clous de girofle
- sel et poivre



8 personnes



30' préparation
2h cuisson



Préparation

Faire revenir les oignons émincés dans l'huile d'olive. Réserver.
Saisir la carotte et la patate douce coupées en rondelles. Réserver.

Faire revenir les joues de bœuf coupées en gros cubes, saler et réserver.

Pendant ce temps, **hacher l'ail, râper le gingembre**. **Mettre les raisins secs** dans un peu d'eau chaude. **Remettre les oignons**, les légumes et la viande dans la sauteuse et ajouter toutes les épices, le thym, le mélange ail-gingembre, les raisins et ajouter de l'eau à hauteur. Faire cuire doucement pendant 2h00.

Faire cuire le riz.

A la fin de la cuisson de la viande, épaissir la sauce en mélangeant la maïzena diluée au préalable dans un peu d'eau froide. **Servir chaud** avec du zeste de pamplemousse parsemé sur la viande.





Poire pochée au chocolat et gingembre



Ingrédients

- 10 poires conférence
- 625 g de sucre
- 1 gousse de vanille
- 375 mL de crème entière
- 375 g de chocolat noir
- 1 c. à café de gingembre
- 2 L d'eau



10 personnes



20' préparation
20' cuisson

Préparation

Porter à ébullition pendant 2 minutes l'eau, le sucre et la gousse de vanille fendue en 2. Vous obtenez un sirop.

Pendant ce temps, **peler les poires** en les laissant entières et en gardant la queue. **Les plonger dans le sirop** et les laisser cuire à feu doux pendant 15 à 20 minutes en fonction de la maturité des poires. Laisser les poires refroidir dans le sirop.

Porter la crème à ébullition, retirer du feu et ajouter le chocolat coupé en petits morceaux. Mélanger jusqu'à ce que le chocolat soit fondu et que la sauce soit bien lisse.

Râper le gingembre et le mélanger avec le chocolat fondu.

Égoutter les poires. Les napper de sauce au chocolat chaude et servir aussitôt.





Recette

Repas de fête à petit budget

Galette des Rois façon royaume



Ingrédients

- 400 g de farine (T55)
- 90 g de beurre mou
- 90 g de sucre
- 1 pincée de sel
- 20 g de levure de boulanger
- 3 oeufs frais
- 2,5 c.à café de fleur d'oranger
- fruits confits (facultatif)



8 personnes



20' préparation

12h de repos

25' cuisson



Préparation

Dans un saladier, **émietter la levure de boulanger** puis mélanger ensemble les ingrédients en mettant le sel en dernier. Il faut obtenir **une pâte bien lisse** qui se décolle des parois.

Laisser reposer la pâte sous un torchon pendant environ 1h à température ambiante.

Pétrir la pâte pour chasser l'air puis remettre dans un saladier. **Laisser à nouveau reposer la pâte** - sous torchon - pendant une nuit au frigo.

Façonner la pâte pour lui donner une forme de couronne. **Laisser lever 1h** à température ambiante, pas plus, sinon la pâte risque de retomber.

Préchauffer le four à 180°C. Casser un oeuf puis le battre.

Badigeonner la couronne avec l'oeuf battu et enfourner pour 20 à 25 minutes.

A la sortie du four, vous pouvez **décorer le royaume avec des fruits confits**.





Ingrédients

Pour le biscuit roulé :

- 4 oeufs
- 120 g de sucre
- 60 g de farine
- 40 g de Maïzena
- 70 g de beurre fondu

Pour la ganache :

- 200 g de chocolat à cuire
- 20 cl de crème fraîche
- 50 g de beurre



8 personnes



20' préparation

20' cuisson



Préparation

Préchauffer le four à 210° et tapisser une plaque de papier sulfurisé beurré.

Séparer les jaunes d'oeufs des blancs, fouetter les jaunes et le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse puis ajouter la farine et la Maïzena tamisées.

Battre les blancs en neige fermes puis les mélanger délicatement à la préparation précédente tout en versant le beurre fondu. Etaler cette pâte en formant un rectangle sur le papier sulfurisé et enfourner pour 8 min.

Sortir le biscuit du four, le poser sur un torchon, le rouler sur lui même avec le torchon et le laisser refroidir.

Faire chauffer la crème et le beurre dans une casserole. Casser le chocolat en morceaux dans un saladier et y verser la crème chaude. Mélanger à l'aide d'un fouet, jusqu'à obtention d'une crème homogène. **Fouetter à l'aide d'un batteur électrique**, jusqu'à ce que la ganache s'éclaircisse. Dérouler le biscuit et y étaler la moitié de la ganache à l'aide d'une spatule.

Rouler le biscuit puis l'envelopper dans du film alimentaire, bien serré. Laisser reposer au frais pendant au moins une heure.

Tartiner le reste de ganache sur l'extérieur de la bûche et faire des sillons à l'aide d'une fourchette pour imiter l'écorce de bois.

Les variantes

Zestez une orange bio sur votre bûche : en plus de décorer, cela apportera un délicat parfum d'agrumes !

Les Défis Alimentation



Manger + sain, + local, + bio sans dépenser plus !

Concrètement, un **Défi Alimentation** c'est une équipe d'une quinzaine de personnes qui se réunit régulièrement dans un esprit de partage et de convivialité pour progresser ensemble.

Chaque Défi comporte **6 demi-journées d'atelier** : une séance d'interconnaissance, un atelier de décryptage des emballages, trois ateliers cuisine thématiques et une visite de ferme. Le dispositif est gratuit pour les participants grâce au soutien d'Alès Agglomération.

Les Défis Alimentation permettent...

Prise de conscience

... des prises de conscience sur les enjeux de l'alimentation durable et sur la possibilité de manger différemment sans dépenser plus.

Changer ses pratiques

C'est aussi un accompagnement vers des changements de pratiques alimentaires.

Outil de lien social

C'est également un véritable outil de **lien social** mais aussi de **dynamiques collectives** grâce à la mobilisation de partenaires locaux : élus communaux, travailleurs sociaux, associations, etc.

Dix équipes ont déjà vécu l'aventure sur le territoire d'Alès Agglomération et ce livret de recettes est issu de ces expériences humaines et culinaires !

Les CIVAM du Gard

Dès 2018, soutenue par le Département du Gard, la FD CIVAM* du Gard expérimente les Défis Familles à Alimentation Positive dans le Gard.

Forts de cette expérience, nous avons adapté le programme pour proposer des Défis Alimentation accessibles à des publics en situation de précarité.

Les Défis Alimentation sont entièrement organisés et animés par la FD CIVAM du Gard.

*Centre d'Initiatives pour Valoriser l'Agriculture et le Milieu rural



Qui sommes nous ?



La Fédération Départementale des CIVAM du Gard est une association qui **œuvre depuis près de soixante ans pour le développement d'une agriculture biologique et agroécologique. Elle intervient également pour rapprocher les producteurs des consommateurs** mais aussi pour promouvoir une alimentation saine et durable accessible à tous.

Nos thématiques d'actions sont variées :

- agriculture et filières bio
- pratiques agroécologiques
- alimentation bio, locale et solidaire
- accueil à la ferme et agritourisme
- écologie au quotidien
- création d'activités et emploi agricole



Défis Alimentation

**Manger + sain, + local, + bio
sans dépenser plus : c'est possible !**

Ce livret vous propose de découvrir des recettes saines et gourmandes à petit prix réalisées dans le cadre des Défis Alimentation d'Alès Agglomération. Bon appétit !

