

Livret des recettes

Les Défis Alimentation *d'Alès Agglomération*

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



Edition
2022-2023

Nous contacter :

 **Stéphanie Guggisberg** : 06.20.31.48.53 // guggisberg@civamgard.fr
 **Camille Villajos** : 07.67.79.65.94 // villajos@civamgard.fr



LES RECETTES RÉALISÉES

- Table des matières -

- Aumônière de pommes
- Banane glacée au chocolat
- Blinis faciles
- Butternut farcie châtaigne-féta
- Carrot Cake Facile
- Charlotte aux fruits
- Crème dessert au chocolat
- Crumble de courge
- Crumble aux pommes
- Dahl de lentilles corail
- Flan aux oeufs façon Alsa
- Fondant chocolat - marron
- Galettes de légumes flocons d'avoine
- Gâteau de semoule au caramel
- Biscuits façon Granola
- Gratin de polenta-carottes
- Guacamole
- Houmous de brocoli
- Joue de bœuf aux épices
- Pain
- Curry de pois chiches
- Biscuits Façon Minis Roulés
- Mousse au chocolat sans œuf

- Pancakes aux épinards
- Pancakes à la banane
- Pancakes à la patate douce
- Pannacotta citron-curcuma
- Pizza
- Poire pochée au chocolat
- Porridge au kiwi
- Pudding anti-gaspi
- Rillettes de sardines
- Rondelles de patates douces
- Salade de betterave crue
- Salade de carottes
- Salade d'oranges, miel et épices
- Salade de chou chinois
- Salade de lentilles vertes, courgette, feta
- Salade sautée au wok
- Samossas blette, chèvre-miel
- Steak de haricots rouges
- Tarte crue aux fraises
- Tarte aux pommes
- Tatin d'endives, chèvre-miel
- Terrine de truite
- Verrine de betterave



DÉFI ALIMENTATION



AUMÔNIÈRE DE POMMES AU SIROP D'ÉRABLE



4 personnes



30' préparation et 30' repos



Coût* : 4 €
soit 1 €/pers

LES INGRÉDIENTS

Pour les crêpes :

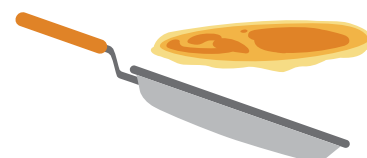
- 170 gr de farine T55
- 3 œufs bio
- 65 gr de sucre
- 330 ml de lait 1/2 écrémé
- 15 gr de beurre
- 1 pincée de sel

Pour la garniture de pommes:

- 4 pommes
- 30gr de beurre
- 20gr de sucre
- 4 c-à-s de sirop d'érable

LES ATOUTS

Original
Savoureux
Fruité !



LA PRÉPARATION

Préparation des crêpes : Mettez le sucre, le beurre fondu, le sel et les œufs dans un saladier. Battez l'ensemble et ajoutez progressivement la farine et un peu de lait pour éviter les grumeaux. Délayez ensuite avec le reste de lait. Laissez la pâte reposer au frais pendant 30 minutes. Faites cuire les crêpes dans une crêpière chaude. Réservez.

Préparation de la garniture : épluchez les pommes et coupez-les en petits morceaux. Faites-les revenir dans une poêle avec un peu de beurre et de sucre jusqu'à ce qu'elles soient dorées.

Préparation de l'aumônière : répartissez les pommes sur chaque crêpe et refermez l'aumônière en resserrant la crêpe ou avec 2 cure-dents. Nappez d'une cuillère à soupe de sirop d'érable par crêpe. Enfournuez 5 minutes au four en surveillant la cuisson. Servez avec une boule de glace à vanille pour plus de plaisir !

(*) le coût de la recette est indicatif et susceptible d'évoluer en fonction des lieux d'achats et du contexte



DÉFI ALIMENTATION

BANANE GLACÉE AU CHOCOLAT



6 personnes



10' préparation et 45' congélation



Coût* : 1,70€
soit 20cts/ pers

LES INGRÉDIENTS

- 3 Bananes
- 80 gr de chocolat noir BIO

LES ATOUTS DE LA RECETTE

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

LA 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 !

VARIANTES

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



(*) le coût de la recette est indicatif et susceptible d'évoluer en fonction des lieux d'achats et du contexte



DÉFI ALIMENTATION

BLINIS FACILES



5 personnes



10' préparation et 15' cuisson



Coût* : 1,15 €
soit 0,20€/pers

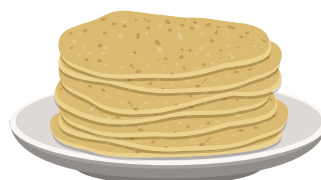
LES INGRÉDIENTS

- 1 yaourt à la grecque
- 1 œuf bio
- 100 gr de farine de blé T55
- 1 pincée de sel
- 1/2 sachet de levure chimique
- 1 c-à-c d'huile d'olive

LES ATOUTS DE LA RECETTE

Recette riche en protéines.

Le blini est une petite crêpe épaisse venue de Russie. Il se mange plutôt en version salée (au contraire des pancakes américains qui se mangent plutôt en sucré)



LA PRÉPARATION

Mélangez tous les ingrédients ensemble dans un saladier.

Laissez reposer au réfrigérateur pendant 30 minutes.

Huilez légèrement une poêle à blinis ou une poêle anti-adhésive et **chauffez-la** sur feu moyen.

Déposez une cuillère à soupe de pâte à blinis et **faites cuire** jusqu'à ce que la pâte fasse des petits trous. **Retournez-la** pour cuire l'autre face.

Garnir (guacamole, saumon, tartinade...) et **servir** encore chaud.

(*) le coût de la recette est indicatif et susceptible d'évoluer en fonction des lieux d'achats et du contexte



DÉFI ALIMENTATION



BUTTERNUT FARCIE CHÂTAIGNE-FÊTA



8 personnes



15' préparation et 30' cuisson



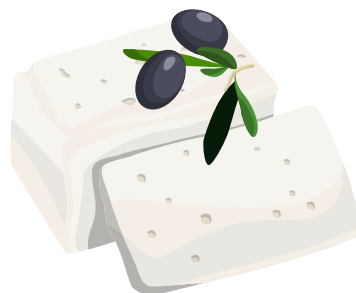
Coût* : 6,1 €
soit 0,76 €/pers

LES INGRÉDIENTS

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

LES ATOUTS DE LA RECETTE

Cette courge est très gourmande, peu chère et pauvre en calories !



LA 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**.

Emietter en morceaux grossiers la féta et les châtaignes.

A mi cuisson, **sortir** la courge du four et farcir avec la féta et les châtaignes émiettés.

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.

(*) le coût de la recette est indicatif et susceptible d'évoluer en fonction des lieux d'achats et du contexte



DÉFI ALIMENTATION

CARROT CAKE FACILE



8 personnes



30' préparation et 45 'cuisson



Coût* : 2,8€
soit 35cts/ pers

LES INGRÉDIENTS

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

LES ATOUTS DE LA RECETTE

Un dessert gourmand qui comporte un légume!



LA 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).

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 minutes avant utilisation.

Dans un saladier de taille moyenne, **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). **Rétirer** du four et **laisser refroidir** dans le moule pendant au moins 15 minutes avant de **démouler et de laisser refroidir** complètement.

(*) le coût de la recette est indicatif et susceptible d'évoluer en fonction des lieux d'achats et du contexte



DÉFI ALIMENTATION



CHARLOTTE AUX FRUITS



6 personnes



15' préparation et 60' au frais



Coût* : 5,75 €
soit 0,95 €/pers

LES INGRÉDIENTS

- 500 g de fromage blanc en gros pot
- 250g de fruits au sirop ou frais
- 20 boudoirs (ou biscuits cuiller)
- 2 sachets de sucre vanillé

LES ATOUTS DE LA RECETTE

Dessert léger, frais et gourmand qui apporte du calcium, des protéines et des fibres.



LA PRÉPARATION

Couper les fruits en morceaux, en **réserver** quelques uns pour la décoration. **Vider** le fromage blanc dans un saladier, le **sucrer et mélanger**.

Laver le pot de fromage blanc, puis en **tapisser** le fond puis les côtés avec les boudoirs (côté sucré et bombé vers l'extérieur) **trempés** au préalable rapidement dans le sirop des fruits.

Verser une couche de fruits puis une couche de fromage blanc dans le fond du pot, alterner les couches jusqu'à ce que le pot soit presque plein.

Recouvrir d'une couche de boudoirs, face sucrée à l'intérieur. **Mettre** une assiette ou du papier cellophane dessus et **mettre au réfrigérateur** au moins 1h00.

Servir sur un plat en **retournant le pot** (éventuellement percer le fond avec la lame d'un couteau pour faciliter le démoulage) et en **décorant** avec les fruits restants.

LES VARIANTES

Si vous choisissez des fruits frais, pensez à varier en fonction de la saison : fraises au printemps, poires en hiver, pêches en été !

(*) le coût de la recette est indicatif et susceptible d'évoluer en fonction des lieux d'achats et du contexte



DÉFI ALIMENTATION



CRÈME DESSERT AU CHOCOLAT



Pour 10 petits pots



10' préparation et 10' cuisson



Coût* : 4 €
soit 0,40 €/pers

LES INGRÉDIENTS

- 200 g de chocolat
- 1L de lait de vache
- 30g de sucre
- 30g de fécule de maïs

LES ATOUTS DE LA RECETTE

Pour une crème dessert **100% végétale**, remplacez le lait de vache par la boisson végétale de votre choix (soja, amande, riz, etc.)

Vous pouvez aussi varier les parfums de votre crème dessert : citron, café, vanille, aux plantes, etc.



LA PRÉPARATION

Dans une casserole, **verser** le lait froid et **ajouter** la fécule de maïs.

Au fouet, **mélanger** bien pour que la fécule se dilue dans le lait. **Faire** la même chose avec le sucre.

Ajouter le chocolat préalablement coupé en morceaux.

Mettre la casserole à chauffer à feu moyen en **mélangeant** régulièrement avec le fouet.

Quand la préparation commence à s'épaissir, **continuer à mélanger** sans arrêt.

Une fois que la préparation s'est bien épaissie, **retirer** la casserole du feu et **verser** immédiatement dans vos petits pots en verre.

Les crèmes se consomment froides et peuvent se conserver plusieurs jours au frais.

(*) le coût de la recette est indicatif et susceptible d'évoluer en fonction des lieux d'achats et du contexte



DÉFI ALIMENTATION



CRUMBLE DE COURGE



6 personnes



20' préparation et 25' cuisson



Coût* : 5,7 €
soit 0,95€/pers

LES INGRÉDIENTS

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

LES ATOUTS DE LA RECETTE

Léger et sans gluten grâce aux flocons d'avoine. Riche en fibres.

LES VARIANTES

Si vous n'avez pas de flocon d'avoine, les remplacer par de la farine.

LA 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 à four.

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 de telle sorte à obtenir une texture granuleuse.

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

Servir chaud ou tiède, avec un peu de salade sur le côté.



(*) le coût de la recette est indicatif et susceptible d'évoluer en fonction des lieux d'achats et du contexte



DÉFI ALIMENTATION



CRUMBLE AUX POMMES



8 personnes



25' préparation et 35' cuisson



Coût* : 2,75 €
soit 0,35 €/pers

LES INGRÉDIENTS

- 1 kg de pommes
- 150 g de farine
- 100 g de sucre
- 120 g de beurre

LES ATOUTS DE LA RECETTE

Permet de consommer des fruits et d'utiliser des fruits trop mûrs ou abîmés

LA PRÉPARATION

Sortir le beurre du frigo et le couper en petits morceaux. Le laisser **ramollir** à température ambiante pendant le reste de la recette. **Préchauffer** le four à 190°C.

Éplucher les pommes, les épépiner et les **couper** en morceaux homogènes.

Dans une casserole, faire **fondre** un peu de beurre et **ajouter** les morceaux de pomme. Les **cuire** à feu doux 10 minutes environ pour que les pommes commencent à perdre leur eau. Les verser dans un plat à gratin.

Préparer la pâte à crumble : dans un saladier, **mélanger** la farine et le sucre, puis **ajouter** le beurre ramolli. **Travailler** le mélange du bout des doigts pour émietter la farine et le sucre dans un sable homogène. **Étaler** la pâte à crumble sur l'ensemble des pommes sur toute la surface du plat.

Enfourner environ 35 min jusqu'à ce que le crumble soit bien doré. Servir tiède.

LES VARIANTES

Variante 1 : pour changer des pommes, pensez aux poires, aux figues, etc.

Variante 2 : remplacez la farine par des flocons d'avoine. Mettre 100 g de flocon au lieu de 150g de farine.

(*) le coût de la recette est indicatif et susceptible d'évoluer en fonction des lieux d'achats et du contexte



DÉFI ALIMENTATION



DAHL DE LENTILLES CORAIL



6 personnes



20' préparation et 30' cuisson



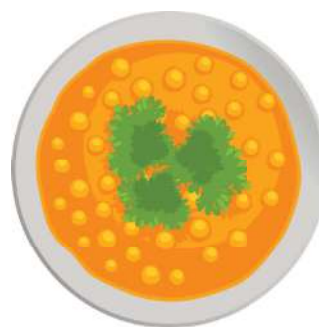
Coût* : 3,8 €
soit 0,63€/pers

LES INGRÉDIENTS

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

LES ATOUTS DE LA RECETTE

Plat très riche en fibres, en fer, en phosphore et en magnésium. Équilibré en acides aminés en association avec le riz.



LA 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.

Servir chaud accompagné de riz pour un plat complet, équilibré et rassasiant !

(*) le coût de la recette est indicatif et susceptible d'évoluer en fonction des lieux d'achats et du contexte



DÉFI ALIMENTATION

FLAN AUX OEUFS FAÇON ALSA



8 personnes



25' préparation et 45' cuisson



Coût* : 1,60 €
soit 20cts/ pers

LES INGRÉDIENTS

- Préparation du caramel :
- 150 gr sucre blanc
- Préparation du flan :
- 1 L lait 1/2 écrémé BIO
- 6 œufs BIO
- 200 gr de sucre blanc
- 2 sachets de sucre vanillé
- 1 pincée de sel

LES ATOUTS DE LA RECETTE

Riche en protéines par le lait et les œufs.
Attention à l'apport en sucre!



LA PRÉPARATION

Préparation du caramel : Versez le sucre dans une casserole et **ajoutez** 1 cuillère à café d'eau. **Homogénéisez et placez** la casserole à feu doux en **bougeant** régulièrement et doucement la casserole au cours de la cuisson. **Poursuivez** 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!

Stoppez la cuisson et **versez** le caramel liquide et très chaud (attention de ne pas vous brûler) dans le fond du plat à flan et **faites tourner** le plat pour que le caramel nappe le fond et les bords. Agir rapidement car le caramel se durcit en refroidissant.

Préparation du flan : **mélangez** le lait, le sucre, le sucre vanillé et la pincée de sel et **portez** le tout à ébullition dans une casserole en **mélangeant** au début de cuisson. **Battez** les œufs, puis **versez** le lait petit à petit dans les œufs **sans cesser de remuer**.

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

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

(*) le coût de la recette est indicatif et susceptible d'évoluer en fonction des lieux d'achats et du contexte



DÉFI ALIMENTATION



FONDANT CHOCOLAT - MARRON



6 personnes



15' préparation et 15' cuisson



Coût* : 4,6 €
soit 0,60 €/pers

LES INGRÉDIENTS

- 200 g de chocolat
- 2 œufs
- 500g de crème de marron
- 1 noisette de beurre

LES ATOUTS DE LA RECETTE

Sans gluten, sans matière grasse ni sucre ajouté

LA PRÉPARATION



Faire fondre au bain marie le chocolat

Four préchauffé à 190°C.

Battre les œufs.

Mélanger les œufs avec la crème de marron.

Ajouter le chocolat fondu et **mélanger**.

Beurrer un moule à cake et ajouter la préparation.

Faire cuire en surveillant pendant environ 15 minutes.

Déguster tiède avec une boule de glace à la vanille pour un dessert encore plus gourmand!

(*) le coût de la recette est indicatif et susceptible d'évoluer en fonction des lieux d'achats et du contexte



DÉFI ALIMENTATION



GALETTES DE LÉGUMES AUX FLOCONS D'AVOINE



4 personnes



15' préparation et 20' cuisson



Coût* : 2,6 €
soit 0,65€/pers

LES INGRÉDIENTS

- 150 gr de flocons d'avoine bio
- 3 œufs bio
- 2 carottes bio
- 1 oignon des Cévennes (ou jaune)
- 2 pincées de cumin
- sel, poivre à convenance
- 3 c-à-s d'huile d'olive
- 1 c-à-s de persil frais

LES ATOUTS DE LA RECETTE

Réalisable avec des poireaux, des courgettes selon la saison.
Possibilité d'enrichir les galettes avec de la pomme de terre râpée ou du gruyère râpé.



LA PRÉPARATION

Versez les flocons dans un saladier, **ajoutez** les œufs et **mélangez** bien.

Épluchez les carottes et **râpez-les** finement.

Épluchez l'oignon et **émincez-le**.

Ajoutez les légumes dans le saladier, **salez, poivrez** et **ajoutez** le persil ciselé et le cumin.

Laissez reposer la préparation pendant 30 minutes à température ambiante.

Faites chauffer une poêle anti-adhésive avec de l'huile.

Déposez des petits tas de pâte dans la poêle bien chaude et **laissez cuire** les galettes environ 3 minutes de chaque côté, jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées.

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

Dégustez chaud avec une salade verte.

(*) le coût de la recette est indicatif et susceptible d'évoluer en fonction des lieux d'achats et du contexte



DÉFI ALIMENTATION

GÂTEAU DE SEMOULE AU CARMEL



8 personnes



10' préparation et 30' cuisson



Coût* : 2,45 €
soit 0,30 €/pers

LES INGRÉDIENTS

Pour le gâteau

- 120 gr de semoule de blé fine
- 80 gr de cassonade
- 1 L de lait 1/2 écrémé bio
- 2 œufs
- 1 sachet de sucre vanillé
- 1/2 c-à-c d'extrait de vanille

Pour le caramel

- 200 gr de sucre blanc

LA PRÉPARATION

Préchauffez le four à 180 °C.

Dans une casserole, **faites chauffer** le lait jusqu'à ce qu'il frémisses, puis **ajoutez** la semoule et le sucre vanillé. **Laissez cuire** 5 min en mélangeant.

Hors du feu, **ajoutez** la cassonade et l'œuf tout en **mélangeant vivement**.

Pour le caramel : **Versez** la moitié du sucre dans une casserole. Sans remuer ni toucher au sucre, **faites chauffer** à feu moyen jusqu'à ce que le caramel prenne une jolie couleur ambrée. **Ajoutez** le reste de sucre, **mélangez** jusqu'à ce que le caramel soit homogène en remuant la casserole.

Napez un petit moule à manqué avec la moitié du caramel puis **versez** la préparation à la semoule.

Enfournez pour environ 30 min.

Laissez tiédir et démoulez sur un plat de service.

(*) le coût de la recette est indicatif et susceptible d'évoluer en fonction des lieux d'achats et du contexte



DÉFI ALIMENTATION

BISCUITS FAÇON GRANOLA



20 petits granola



20' préparation et 15' cuisson



Coût* : 1,85€
soit 20cts/
pers

LES INGRÉDIENTS

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

LES ATOUTS DE LA RECETTE

Les flocons d'avoine rendent cette recette très digeste et légère.



LA 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-pièces** 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.

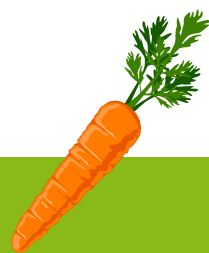
VARIANTES

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 c de bicarbonate de soude, 50 gr de farine de blé par 25 gr de farine de petit épeautre + 25 gr de noix de coco râpée.

(*) le coût de la recette est indicatif et susceptible d'évoluer en fonction des lieux d'achats et du contexte



DÉFI ALIMENTATION



GRATIN DE POLENTA AUX CAROTTES



4 personnes



20' préparation et 20' cuisson



Coût* : 1,3 €
soit 0,30 €/pers

LES INGRÉDIENTS

- 200g de polenta
- 2 carottes
- 100g de champignons de Paris
- 1 oignon
- 1 c-à-s d'huile d'olive
- 1 c-à-c de farine
- 1 c-à-c d'Herbes de Provence
- 1 bouillon cube
- 50 g de gruyère râpé
- sel, poivre

LES ATOUTS DE LA RECETTE

Source de glucides et de vitamine B3, la polenta est également riche en magnésium.



LA PRÉPARATION

Préchauffer le four à 180°C.

Faire revenir les champignons coupés en quatre avec de l'huile d'olive dans une poêle pendant environ 3 minutes. En fin de cuisson, **baisser** le feu et **saupoudrer** de farine, **mélanger et cuire** encore quelques instants puis **réserver** hors du feu.

Dans la même poêle, **faire revenir** l'oignon émincé, les carottes coupées en rondelles et les herbes de Provence. **Ajouter** un peu d'huile si besoin. **Laisser cuire** une dizaine de minutes. **Réserver**.

Porter à ébullition 1 litre d'eau avec le bouillon cube puis **ajouter** la polenta en pluie fine et **laisser cuire** 5 min. **Verser** la polenta dans un plat allant au four, **recouvrir** avec les légumes et **saupoudrer** le tout de parmesan râpé. **Enfourner** pendant 20 min. **Servir** immédiatement accompagné d'une salade.

(*) le coût de la recette est indicatif et susceptible d'évoluer en fonction des lieux d'achats et du contexte



DÉFI ALIMENTATION



GUACAMOLE



5 personnes



10' préparation / **sans cuisson**



Coût* : 1,15 €
soit 0,20€/pers

LES INGRÉDIENTS

- 4 avocats bio mûrs à point
- 1 citron
- 1/2 oignon des Cévennes (ou jaune)
- 1 pointe de piment
- 1 pincée de sel et de poivre

LES ATOUTS DE LA RECETTE

Riches en fibres, potassium et acides gras bons pour le cœur.



LA PRÉPARATION

Pelez l'oignon et **hachez-le** dans le hachoir.

Coupez les avocats en 2, **ôtez-en** le noyau et la peau et **placez** la chair dans le bol du hachoir avec l'oignon.

Ajoutez les 3/4 du jus du citron, le sel, le poivre et le piment.

Mixez jusqu'à l'obtention de la texture souhaitée.

Ajustez l'assaisonnement si besoin.

Servez le guacamole avec des blinis fait maison plutôt que des chips !

(*) le coût de la recette est indicatif et susceptible d'évoluer en fonction des lieux d'achats et du contexte



DÉFI ALIMENTATION

HOUMOUS DE BROCOLI

 6 personnes

 25' préparation et 5' cuisson

 Coût* : 2,20 €
soit 40cts/pers

LES INGRÉDIENTS

- 300 gr de brocoli Bio
- 2 gousses d'ail
- Le jus de 1 citron et zeste de la moitié du citron
- 1 c-à-c de cumin
- Sel, poivre à convenance
- 3 c-à-s d'huile d'olive

LES ATOUTS DE LA RECETTE

Très riche en vitamines du groupe B, Vit C, E et K et en bêta carotène. Participe à la diminution de la fatigue. Utilisez même les tiges et les queue du brocoli. Toute se mange!

LA 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.



(*) le coût de la recette est indicatif et susceptible d'évoluer en fonction des lieux d'achats et du contexte



DÉFI ALIMENTATION



JOUE DE BŒUF AUX ÉPICES ET RAISINS



8 personnes



30' préparation et 2h cuisson



Coût* : 25,7€
soit 3,20€/pers

LES INGRÉDIENTS

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

Plat de
fête !

LA 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 bœufs **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.

(*) le coût de la recette est indicatif et susceptible d'évoluer en fonction des lieux d'achats et du contexte



DÉFI ALIMENTATION



PAIN

(recette proposée par JM Malaval, Maire de Concoules)



Pour un pain de 500 gr



15' préparation et 20' cuisson



Coût* : 0,70 €

LES INGRÉDIENTS

- 200 gr de farine T55
- 300 ml d'eau
- 5 gr de levure
- 5 gr de sel

LES ATOUTS DE LA RECETTE

Fibres
Vitamines E et B

LES VARIANTES

Pensez à varier les farines utilisées.
Agrémentez de graines ou fruits secs pour des pains originaux et gourmands

LA PRÉPARATION

Pétrir ensemble la farine, la levure et l'eau pendant 5 minutes.

Ajouter le sel et **pétrir** encore 3 minutes.

Mettre la boule au repos dans un endroit tempéré et **attendre** que la pâte double de volume.

Cuire au four à 220°C pendant 20'.



ZOOM SUR LES FARINES

Les farines sont classées par type (**T45 à T180**) en fonction de leur **composition en matières minérales** (protéines, sels minéraux, enzymes et vitamines) dont la proportion détermine le **taux de raffinage de la farine**. Plus une farine est raffinée (T45) moins son taux de matières minérales est important car, lors de la fabrication de la farine, le son de blé (c'est l'enveloppe du grain de blé) a été éliminé. Les T les plus importants (150, 180) correspondent aux farines complètes. T80 correspond à une farine semi-complète. En deçà de T80, on parle de farines blanches.

(*) le coût de la recette est indicatif et susceptible d'évoluer en fonction des lieux d'achats et du contexte



DÉFI ALIMENTATION

CURRY DE POIS CHICHES



6 personnes



115' préparation et 15' cuisson



Coût* : 4,60 €
soit 80 cts/ pers

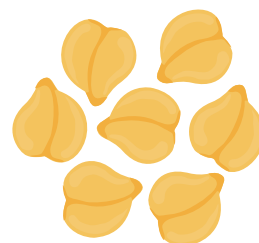
LES INGRÉDIENTS

- 400 gr de pois chiches
- 1 oignon rouge
- 1 gousse d'ail
- 1 boîte de chair de tomate
- 6 c-à-s de lait de coco
- 1 c-à-c de cumin
- 1 c-à-c de Gingembre
- 1 c-à-c de Coriandre
- 1 c-à-c de Curry

LES ATOUTS DE LA RECETTE

Accompagné de riz pour un repas équilibré.

Pensez à conserver le jus de cuisson de vos pois chiches (aquafaba) pour confectionner une mayonnaise ou une mousse au chocolat sans œuf!



LA PRÉPARATION

Émincez l'oignon rouge. Dans une casserole, **versez** un filet d'huile d'olive et **ajoutez** l'oignon émincé. **Râpez** l'ail, **ajoutez** les épices et **faites revenir** le tout 5 minutes. **Ajoutez** la tomate, le lait de coco, les pois chiches **égouttés** et 50 ml d'eau environ. **Salez et poivrez** et **mélangez**. **Couvrez** et **laissez cuire** pendant 10 minutes à feu doux.

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

VARIANTES ET ASTUCES

Vous pouvez ajouter des pousses d'épinards à la fin de la cuisson pour apporter une touche colorée verte à votre plat.

(*) le coût de la recette est indicatif et susceptible d'évoluer en fonction des lieux d'achats et du contexte



DÉFI ALIMENTATION

BISCUITS FAÇON MINIS ROULÉS



12 Minis roulés



15' préparation et 15' cuisson



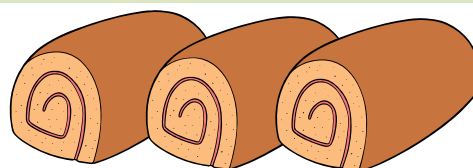
Coût* : 2,30
soit 20cts/ pers

LES INGRÉDIENTS

- 3 œufs BIO
- 115 gr de sucre
- 115 gr de farine
- 3 cs de lait 1/2 écrémé Bio
- 1 pincée de sel
- 150 gr de confiture

LES ATOUTS DE LA RECETTE

Ces mini roulés sont riches en protéines.
Attention cependant à l'apport en sucre!



LA PRÉPARATION

Préchauffez le four à 180°C. **Séparez** les blancs des jaunes. Dans un saladier, **fouettez** les jaunes avec le sucre. **Ajoutez** doucement la farine, puis le lait. La pâte doit être bien lisse.

Mettez une pincée de sel dans les blancs et **montez-les** en neige. **Ajoutez-les** délicatement et en plusieurs fois au mélange précédent. **Mélangez** doucement avec une cuillère en bois.

Déposez une feuille de papier cuisson sur une plaque allant au four. **Huilez** légèrement le papier cuisson pour faciliter le démoulage du roulé. **Disposez** la pâte sur la plaque, finement et uniformément. **Faites 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, **décolliez** la pâte du papier et **posez** cette grande plaque de gâteau sur une feuille de papier cuisson. **Étalez** finement de la confiture dessus. **Découpez** 6 petits rectangles (de 5 à 6 cm de large) que vous **diviserez** en 2 moitiés égales, et **roulez** chaque moitié de façon à obtenir des minis roulés super bien roulés ! Vous **pouvez recouper** les bords avec un couteau bien aiguisé, pour un tourbillon plus net. Bon ap' !

VARIANTES

Toutes les confitures sont possibles ainsi que la pâte à tartiner au chocolat

(*) le coût de la recette est indicatif et susceptible d'évoluer en fonction des lieux d'achats et du contexte



DÉFI ALIMENTATION

MOUSSE AU CHOCOLAT SANS OEUFS



8 personnes



15' préparation et 2h00 au frais



Coût* : 1,70€
soit 20cts/ pers

LES INGRÉDIENTS

- 150 gr de chocolat noir Bio
- 150 ml d'aquafaba (jus d'une conserve de 400 gr de pois chiches)

LES ATOUTS DE LA RECETTE

Economique, simple et rapide. Sans œuf, permet d'utiliser un ingrédient que l'on jette. L'aquafaba est le jus de cuisson des pois chiches. Il a des propriétés culinaires identiques au blanc d'œuf.

3 càs d'aquafaba remplacent 1 œuf entier et 2 càs remplacent le blanc de l'œuf.

LA PRÉPARATION

Prélever 150 ml de jus de pois chiches (aquafaba). **Fouéter** au batteur dans un bol jusqu'à ce que le jus monte en neige, bien ferme. (si besoin rajouter un peu de sucre en filet).

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 2 h00, la mousse va **figer et s'épaissir**.

VARIANTES ET ASTUCES

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



(*) le coût de la recette est indicatif et susceptible d'évoluer en fonction des lieux d'achats et du contexte



DÉFI ALIMENTATION



PANCAKES AUX ÉPINARDS



Pour 6 personnes



20' préparation et 15' cuisson



Coût* : 4,3 €
soit 0,7cts/ pers

LES INGRÉDIENTS

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

LES ATOUTS DE LA RECETTE

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

Pour la sauce au yaourt :

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

LA PRÉPARATION



Dans un saladier, **mettre** la farine, la levure, **ajouter** l'œuf. Commencez 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 et hachez-les ou émincez-les grossièrement.

Ajouter l'oignon, les herbes, le sel, le poivre et les épinards à la préparation 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.

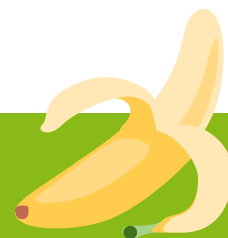
Pour la sauce yaourt : **Mélanger** ensemble tous les ingrédients.

(*) le coût de la recette est indicatif et susceptible d'évoluer en fonction des lieux d'achats et du contexte



DÉFI ALIMENTATION

PANCAKES FOURRÉS À LA BANANE



Pour environ 6 pancakes



10' préparation et 10' cuisson



Coût* : 1,8 €
soit 60 cts/ pers

LES INGRÉDIENTS

- 120 gr de farine de riz (ou de blé)
- 1/2 c-à-c de levure chimique
- 1/2 c-à-c de sirop d'agave
- 100 ml de lait de riz
- 3 bananes bien mûres

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.

LA PRÉPARATION

Écrasez les bananes.

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

Ajoutez le lait petit à petit pour homogénéiser.

Faites chauffer une poêle à crêpes et **huilez-la** légèrement avec de l'essuie-tout.

Versez une cuillère à soupe de pâte et **laissez cuire** 1 minute avant de **retourner** le pancake et **poursuivez** la cuisson encore 1 minute.

Poursuivez avec le reste de la pâte.

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



LES VARIANTES

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

(*) le coût de la recette est indicatif et susceptible d'évoluer en fonction des lieux d'achats et du contexte



DÉFI ALIMENTATION



PANCAKES À LA PATATE DOUCE



Pour 18 pancakes



20' préparation et 25' cuisson



Coût* : 5 €
soit 0,8 €/pers

LES INGRÉDIENTS

- 1 patate douce (400gr)
- 4 œufs bio
- 50 gr de farine T55
- 1/2 sachet de levure chimique
- 400 ml (40 cl) de lait
- Une pointe de piment
- Sel, poivre à convenance

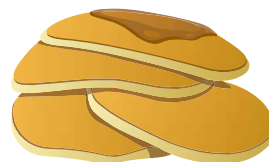
LES ATOUTS DE LA RECETTE

Les patates douces sont riches en **fibres** et rassasiantes.

Elles stabilisent la glycémie.

Elles sont aussi riches en Vit B6, B9, C et vit A.

LA PRÉPARATION



Épluchez la patate douce, **coupez-la** en dés et **faites-la cuire** à l'eau pendant 10 minutes.

Déposez les dés de patates douce dans le bol du blender (ou hachoir) avec les œufs, la farine, la levure et **mixez**.

Ajoutez le lait petit à petit et **ajoutez** le sel, le poivre et le piment.

Faites chauffer une poêle à crêpes et **huilez-la** légèrement avec de l'essuie-tout.

Versez une cuillère à soupe de pâte et **laissez cuire** 1 minute avant de **retourner** le pancake et **poursuivez** la cuisson encore 1 minute.

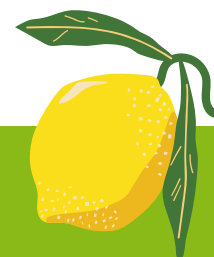
Poursuivez avec le reste de la pâte.

Dégustez chaud avec de la salade verte.

(*) le coût de la recette est indicatif et susceptible d'évoluer en fonction des lieux d'achats et du contexte



DÉFI ALIMENTATION



PANNA COTTA CITRON-CURCUMA



Pour 5 personnes



20' préparation et 1h de repos



Coût* : 4 €
soit 0,5 €/pers

LES INGRÉDIENTS

Pour la panna cotta :

- 250 ml crème fluide entière
- 1,5 c-à-s de sucre de canne
- zeste de 1 citron
- 1/4 c-à-c d'agar-agar

Pour le coulis :

- Jus et zeste de 2 citrons
- 1/4 c-à-c de curcuma
- 1,5 c-à-s de sucre de canne
- 25 ml d'eau



LA PRÉPARATION

La recette se prépare en deux temps : la panna cotta, puis le coulis de citron.

La Panna Cotta :

Mélanger au fouet tous les ingrédients de la panna cotta dans une casserole.

Porter à ébullition et **laisser cuire** 1 à 2 minutes à petits bouillons, en mélangeant constamment. **Verser** dans des verrines. **Placer au frais** pendant minimum 1h00.

Pour le coulis de citron-curcuma :

Dans une petite casserole, **mélanger** le jus, le zeste de citron et le sucre.

Ajouter le curcuma, **verser** l'eau. **Porter à ébullition** et **cuire** 2/3 minutes en mélangeant constamment. **Répartir** sur les panna cotta prises puis **laisser refroidir** avant de déguster.

(*) le coût de la recette est indicatif et susceptible d'évoluer en fonction des lieux d'achats et du contexte



DÉFI ALIMENTATION



PIZZA



Pour 6 personnes



15' préparation et 20' cuisson



Coût* : 7,5 €
soit 1,25 €/pers

LES INGRÉDIENTS

- 100gr de farine T55
- 50ml d'eau
- 5gr de levure
- 20ml d'huile d'olive
- 5gr de sel
- 1 boîte de concassé de tomates
- 12 olives noires
- 150gr de gruyère râpé
- 1 oignon
- 3 tranches de jambon cuit

LES VARIANTES

Soyez créatifs pour la garniture de vos pizzas maison, faites la part belle :

- aux légumes (poivron, artichaut, aubergine...)
- à toutes sortes d'aromates (origan, basilic, curry...).

Elles n'en seront que plus légères !

LA PRÉPARATION

Pétrir ensemble l'eau, la levure et la farine pendant 5 minutes.

Ajouter le sel et **pétrir** encore 3 minutes.

Étaler la pâte et la garnir avec les ingrédients choisis.

Mettre à cuire au four (210°C) pendant 10 minutes.



Recette très facile
et rapide !
Une alternative
aux pizzas
industrielles.

(*) le coût de la recette est indicatif et susceptible d'évoluer en fonction des lieux d'achats et du contexte



DÉFI ALIMENTATION



POIRE POCHÉE AU CHOCOLAT ET GINGEMBRE



Pour 10 personnes



20' préparation et 20' cuisson



Coût* : 14 €
soit 1,4 €/pers

LES 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-c de gingembre
- 2 L d'eau

LES VARIANTES

Remplacer le gingembre par une pointe de fleur de sel

Dessert de
fête !

LA 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.

(*) le coût de la recette est indicatif et susceptible d'évoluer en fonction des lieux d'achats et du contexte



DÉFI ALIMENTATION



PORRIDGE AU KIWI



Pour 1 personne



5' préparation et 5' cuisson



Coût* : 0,65 €
soit 0,65 €/pers

LES INGRÉDIENTS

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

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.

LA PRÉPARATION

Mélanger les flocons et le lait dans la casserole.

Mettre à cuire à feu moyen pendant 4 à 5 minutes. Le mélange devient gélatineux.

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

Déguster tiède.

Petit-
déjeuner sain
et équilibré !



LES VARIANTES

Variante 1 : variez les fruits en fonction des saisons. Pomme, banane, poire, fruits rouges, etc.

Variante 2 : testez avec du lait de vache ou d'autres boissons végétales (soja, riz, amande, etc.)

(*) le coût de la recette est indicatif et susceptible d'évoluer en fonction des lieux d'achats et du contexte



DÉFI ALIMENTATION



PUDDING ANTI-GASPI



Pour 10 personnes



10' préparation et 30' cuisson



Coût* : 3 €
soit 0,4 €/pers

LES INGRÉDIENTS

- 200 gr de pain rassis
- 600 ml de Lait 1/2 écrémé bio
- 60 gr de sucre
- 1 pomme
- 1 sachet de sucre vanillé
- 3 œufs
- 1 noisette de beurre

LES ATOUTS DE LA RECETTE

Recette très économique, anti-gaspi (utilisation du pain rassis) et savoureuse.



LA PRÉPARATION

Coupez le pain rassis en morceaux grossier. **Versez** le lait dessus, **mélangez et laissez reposer** pendant 30 minutes environ.

Mixez (ou écrasez à la fourchette) ensuite le pain imbibé afin qu'il n'y ait plus de morceaux. **Ajoutez** le sucre, le sucre vanillé, les œufs, et la pomme coupée en petits morceaux et **mélangez** bien.

Versez dans un moule préalablement beurré. **Mettez** au four pendant 30 minutes à 180°C.

Et voilà, votre pudding de pain est prêt !

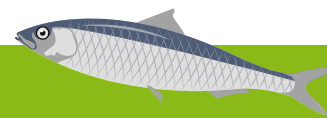
LES VARIANTES

Remplacer la pomme par des raisins secs. Rajouter une c-à-c de rhum.

(*) le coût de la recette est indicatif et susceptible d'évoluer en fonction des lieux d'achats et du contexte



DÉFI ALIMENTATION



RILLETTE DE SARDINES



Pour 6 personnes



10' préparation / sans cuisson



Coût* : 4,15 €
soit 0,7€/pers

LES INGRÉDIENTS

- 200 g de sardine à l'huile
- 4 c-a-s de citron
- 100 g de fromage frais (ex : St Morêt)
- 1 échalote
- sel et poivre

LES ATOUTS DE LA RECETTE

Riche en **protéines** (59 g / 100 g) et en **Oméga 3** (4 à 6 g au 100 g)

Pensez à consommer régulièrement des poissons gras, notamment sardines et maquereaux qui sont très économiques !

LA PRÉPARATION

Hacher l'échalote seule.

Ajouter tous les ingrédients et les **hacher** ensemble.

Ajuster l'assaisonnement selon vos goûts.

Réserver au frais 1 à 2 heures avant de consommer.



LES VARIANTES

> **Variante 1** : remplacer la sardine par du maquereau

> **Variante 2** : "à l'orientale". Ajouter à la recette de la coriandre, du ras el-hanout et du piment.



(*) le coût de la recette est indicatif et susceptible d'évoluer en fonction des lieux d'achats et du contexte



DÉFI ALIMENTATION



RONDELLES DE PATATES DOUCES



Pour 8 personnes



10' préparation et 30' cuisson



Coût* : 5,4 €
soit 0,7€/pers

LES INGRÉDIENTS

- 6 patates douces de taille moyenne
- 1 pincée de piment doux
- 1 c-à-c de paprika
- 1 c-à-c de cumin
- 3 gousses d'ail
- 1 oignon
- 8 c-à-s d'huile d'olive
- sel, poivre

LES ATOUTS DE LA RECETTE

Riche en Vitamines A, B6 et B9.

Riche en fibres et bon pouvoir antioxydant.

Une façon savoureuse de consommer des chips, peu calorique car vous contrôlez l'apport en matière grasse.

LA PRÉPARATION

Préchauffer le four à 200°C.

Si les patates douces sont certifiées biologiques, nul besoin de les éplucher. **Lavez**-les simplement sous l'eau avec une brosse.

Coupez les en rondelles de 3/4 mm d'épaisseur, à la main ou avec une mandoline.

Versez-les dans un saladier et **enrobez-les** avec vos mains d'huile d'olive, sel, poivre, paprika, piment doux, ail et/ou oignon préalablement hachés.

Disposez-les dans un plat allant au four en évitant de les superposer pour qu'elles grillent uniformément.

Enfournez-les pendant environ 30 minutes en les retournant à mi-cuisson. Les rondelles doivent être tendres au centre et croustillantes à l'extérieur.

Servez-les chaudes et utilisez les restes froids dans une salade garnie.

(*) le coût de la recette est indicatif et susceptible d'évoluer en fonction des lieux d'achats et du contexte



DÉFI ALIMENTATION



SALADE DE BETTERAVE CRUE



Pour 6 personnes



10' préparation / **sans cuisson**



Coût* : 2,3 €
soit 0,40€/pers

LES INGRÉDIENTS

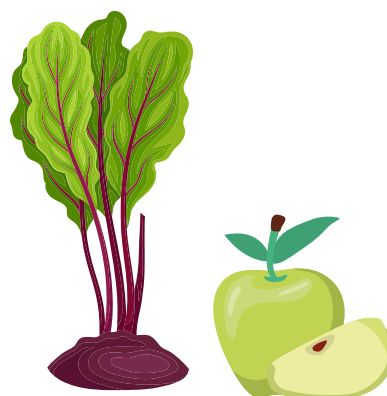
- 500 gr de betterave crue bio
- le jus d'une orange
- 3 pommes
- 1 c-à-s de miel
- 6 c-à-s huile d'olive
- 1 c-à-s de graines de sésame
- 3 brins de persil frais
- sel, poivre

LES ATOUTS DE LA RECETTE

La betterave est une excellente source d'anti-oxydants.

La betterave crue nécessite de mâcher et est donc très rassasiente.

Richesse en fibres.



LA PRÉPARATION

Pelez les betteraves.

Râpez-les finement avec un robot ou une râpe. Les **déposer** dans un saladier.

Mettez le reste des ingrédients dans un bol puis bien **mélanger**.

Ajoutez la vinaigrette aux betteraves râpées et bien **mélanger**.

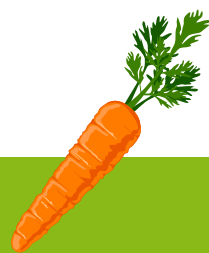
Goûtez, **rectifiez** l'assaisonnement et, si possible, **laissez reposer** au moins une demi-heure avant de servir.

Au moment de servir **parsemez** de sésame et de persil ciselé.

(*) le coût de la recette est indicatif et susceptible d'évoluer en fonction des lieux d'achats et du contexte



DÉFI ALIMENTATION



SALADE DE CAROTTES



Pour 6 personnes



20' préparation / **sans cuisson**



Coût* : 2 €
soit 0,34 €/pers

LES INGRÉDIENTS

- 5 carottes
- 1 c-à-c d'ail écrasé
- 1 c-à-s de gingembre frais râpé
- 1 oignon rouge
- 5 c-à-s d'huile d'olive ou de colza
- 2 c-à-c de sauce soja
- 2 c-à-s de miel liquide
- 2 c-à-s de jus de citron

LES ATOUTS DE LA RECETTE

Le miel et le gingembre ont des vertus **antioxydantes et antiseptiques**.

La carotte est riche en **bêta-carotène**.

Pensez **au cru** pour conserver tous les nutriments de vos légumes.



LA PRÉPARATION

Épluchez (ou grattez si elles sont BIO) les carottes et **râpez-les. Réservez.**

Préparez la vinaigrette : **râpez** l'équivalent d'1 cuillère à soupe de gingembre, **épluchez et râpez** finement l'ail de façon à ce qu'il n'y ait pas de gros morceaux. **Émincez** l'oignon rouge en fines tranches.

Mélangez dans un saladier : la sauce soja, le miel liquide, le jus de citron, l'huile, et **ajoutez** les épices : ail, gingembre et oignon et **mélangez**.

Ajoutez les carottes râpées.

Réservez au frais pour que les parfums infusent avant de déguster.

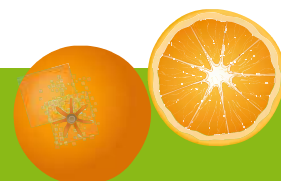
(*) le coût de la recette est indicatif et susceptible d'évoluer en fonction des lieux d'achats et du contexte



DÉFI ALIMENTATION



SALADE D'ORANGES, MIEL ET ÉPICES



Pour 8 personnes



15' préparation et 1h au frais



Coût* : 3,2 €
soit 0,4 €/pers

LES INGRÉDIENTS

- 10 oranges bio
- 3 c-à-s de miel
- 1 bâton de cannelle
- 3 c-à-s d'eau de fleur d'oranger
- 5 dattes (en option)

LES ATOUTS DE LA RECETTE

L'orange est de saison, riche en vitamine C et en fibre. Le miel est un allié santé également pour l'hiver.



LA PRÉPARATION

Peler les oranges et **prélever** les suprêmes ou découper des rondelles au dessus d'un saladier pour **récupérer** le jus.

Faire chauffer le jus dans une casserole avec le bâton de cannelle jusqu'à ébullition. Compter 30s à petit feu.

Puis **arrêter** le feu et **laisser refroidir** 10 min.

Retirer le bâton de cannelle et **ajouter** le miel et la fleur d'oranger.

Disposer les segments d'orange dans un plat, **répartir** les morceaux de datte et **arroser** la salade de jus d'orange au miel, **couvrir et réserver** au réfrigérateur jusqu'au moment de servir.

(*) le coût de la recette est indicatif et susceptible d'évoluer en fonction des lieux d'achats et du contexte



DÉFI ALIMENTATION



SALADE DE CHOU CHINOIS



Pour 12 personnes



10' préparation / **sans cuisson**



Coût* : 5,5 €
soit 0,90€/pers

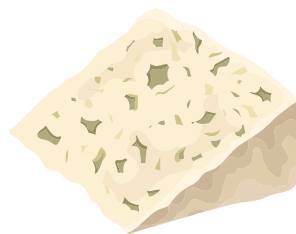
LES INGRÉDIENTS

- 1 chou chinois
- 3 pommes
- 2 c-à-c moutarde
- 6 c-à-s huile d'olive
- 4 c-à-s vinaigre de cidre
- sel, poivre
- 150 gr de roquefort

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



LA 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 fromage puis, les **ajouter** avec le chou et les pommes.

Préparer la vinaigrette en **mélangeant** tous les ingrédients. Goûter et ajuster si besoin.

Assaisonner le chou avec la vinaigrette. Déguster !

(*) le coût de la recette est indicatif et susceptible d'évoluer en fonction des lieux d'achats et du contexte



DÉFI ALIMENTATION

SALADE DE LENTILLE VERTES, COURGETTE, FETA



4 personnes



20' de préparation



Coût* : 3 €
soit 80cts/ pers

LES INGRÉDIENTS

- 260 gr de lentilles cuites égouttées
- 1/2 Oignon rouge
- 120 gr de courgette crue Bio
- 4 gros radis Bio
- 60 gr de Fêta
- 1 grosse c-à-s de graines de courge BIO
- 1 grosse c-à-s de raisins secs
- Pour la vinaigrette :
- 3 c-à-s d'huile d'olive
- 1 c-à-s de vinaigre de cidre
- 1 c-à-c de miel
- 1 c-à-s de persil
- Sel, poivre à convenance

LES ATOUTS DE LA RECETTE

Naturellement sans gluten.

Les lentilles apportent du fer et des fibres. La courgette consommée crue est riche en eau, Vit C et Vit B. Peu calorique.

VARIANTES ET ASTUCES

Remplacer les graines de courge par des noix ou du sésame. Remplacer les raisins par des abricots secs ou des figues fraîches. Remplacer les courgettes par de la betterave cuite.



LA 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.

(*) le coût de la recette est indicatif et susceptible d'évoluer en fonction des lieux d'achats et du contexte



DÉFI ALIMENTATION



SALADE SAUTÉE AU WOK



4 personnes



15'préparation et 7' cuisson



Coût* : 2,80 €
soit 70cts/ pers

LES INGRÉDIENTS

- 2 Salades (laitue, batavia)
- 30 ml de bouillon de poulet
- 2 Cébettes entières
- 2 gousses d'ail
- 15 gr de gingembre
- 2 c-à-s d'Huile d'olive ou colza
- 1 c-à-c de sucre
- Sel à convenance

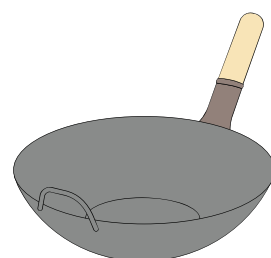
LES ATOUTS DE LA RECETTE

Permet de consommer une salade défrêchie au lieu de la jeter.

LA 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', en remuant. **Ajouter** le sucre et **arroser** du bouillon. **Cuire** 1 minute de plus et **éteindre** le feu.



VARIANTES ET ASTUCES

Le sel pourrait être remplacé par de la sauce soja.

L'oignon pourrait remplacer la cébette.

(*) le coût de la recette est indicatif et susceptible d'évoluer en fonction des lieux d'achats et du contexte



DÉFI ALIMENTATION



SAMOSSAS DE BLETTE, CHÈVRE ET MIEL



Pour 8 personnes



45' préparation et 15' cuisson



Coût* : 5,9 €
soit 0,70€/pers

LES 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-c de miel
- 4 c-à-s d'huile
- 1/4 c-à-c de cumin
- piment, sel poivre à convenance

LES ATOUTS DE LA RECETTE

Source de fibres.
Peu calorique.



LA PRÉPARATION

Nettoyer les blettes à l'eau et **séparer** les feuilles, 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 émietlée. **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** en suivant les consignes. **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!

(*) le coût de la recette est indicatif et susceptible d'évoluer en fonction des lieux d'achats et du contexte



DÉFI ALIMENTATION



STEAK DE HARICOTS ROUGES



Pour 8 personnes



15' préparation et 15' cuisson



Coût* : 2,5 €
soit 0,32€/pers

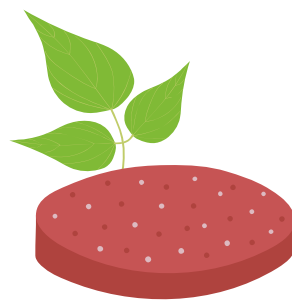
LES INGRÉDIENTS

- 500 g de haricots rouges (conserves)
- 1 oignon
- 1 œuf
- 2 gousses d'ail
- 2 c-a-c de moutarde
- 100 g de farine
- 2 c-a-s d'huile
- 4 c-a-s d'eau
- 2 c-a-c de cumin
- 2 c-à-s d'herbes de Provence
- sel, poivre

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.



LA PRÉPARATION

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

Dans le bol du hachoir, **verser** tous les ingrédients et **hacher** jusqu'à obtention d'une pâte lisse et homogène. **Ajouter** l'œuf.

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.

Déguster chaud accompagné de salade verte et de riz.

(*) le coût de la recette est indicatif et susceptible d'évoluer en fonction des lieux d'achats et du contexte



DÉFI ALIMENTATION

TARTE CRUE AUX FRAISES



6 personnes



30' préparation et 2H00 au frais



Coût* : 6,40 €
soit 1 €/ pers

LES INGRÉDIENTS

- Pour la pâte crue :
- 100 gr de cerneaux de noix
- 60 gr de flocons d'avoine
- 120 gr de dattes
- Pour le fond de tarte :
- 1 Yaourt à la grecque
- 6 belles Fraises
- 1 gr d'agar-agar
- Garniture :
- environ 20 belles fraises entières

LES ATOUTS DE LA RECETTE

Économie en cuisine : pas de cuisson au four !

Les flocons d'avoine et les dattes ont un index glycémique bas, les noix sont riches en oméga 3.



LA 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

Pour un effet délicat et inédit, ajouter une pointe de poivre sur les fraises. Plus classique : ciseler de la menthe fraîche.

(*) le coût de la recette est indicatif et susceptible d'évoluer en fonction des lieux d'achats et du contexte



DÉFI ALIMENTATION



TARTE AUX POMMES



Pour 8 personnes



15' préparation et 30' cuisson



Coût* : 2,56 €
soit 0,32 €/pers

LES INGRÉDIENTS

- 1 pâte feuilletée
- 1 kg de pommes
- 150gr de compote de pommes
- 2 sachets de sucre vanillé
- 1 pincée de cannelle

LES ATOUTS DE LA RECETTE

Vous pouvez également réaliser vous-même une pâte brisée maison à la place de la pâte feuilletée toute prête.



LA PRÉPARATION

Éplucher et couper en quatre les pommes, puis, **couper** les quartiers en fines lamelles. **Préchauffer** le four à 210°C (thermostat 7).

Étaler la pâte feuilletée dans un moule et **la piquer** avec une fourchette. **Verser** la compote sur la pâte et **placer** les lamelles de pommes en formant une spirale. **Saupoudrer** de cannelle.

Mettre au four et laisser cuire pendant 30 min max. **Surveiller** la cuisson. Vous pouvez ajouter un peu de sucre vanillé sur la tarte pendant la cuisson pour caraméliser un peu.

Laisser tiédir avant de déguster.

(*) le coût de la recette est indicatif et susceptible d'évoluer en fonction des lieux d'achats et du contexte



DÉFI ALIMENTATION



TARTE TATIN D'ENDIVES, CHÈVRE ET MIEL



Pour 8 personnes



20' préparation et 40' cuisson



Coût* : 5 €
soit 0,62 €/pers

LES INGRÉDIENTS

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

LES ATOUTS DE LA RECETTE

L'endive est reminéralisante et peu calorique



LA PRÉPARATION

Effeuiller les endives et les **faire braiser** à feu moyen pendant 15 min dans une poêle avec 25g de beurre. Dans un plat à tarte, **éta**ler les 25g de beurre fondu restants et **saupoud**rer de sucre. **Dis**poser les feuilles d'endives en rosace sur le beurre, puis **dé**couper le chèvre en rondelles et les **dis**poser sur les endives. **Rec**ouvrir le tout généreusement avec du miel, puis **pos**er la pâte feuilletée sur la préparation. Bien faire rentrer la pâte dans le moule, de façon à entourer les endives. **Cu**ire à four chaud (200°C) pendant 20 min. **Ret**ourner la tarte pour la démouler, et servir chaud!

LES VARIANTES

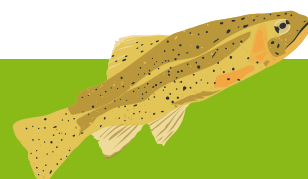
Pour augmenter l'apport calorique, ajouter **des noix** ou un appareil œufs et crème. Vous pouvez également remplacer la pâte feuilletée toute prête par une pâte brisée maison.

(*) le coût de la recette est indicatif et susceptible d'évoluer en fonction des lieux d'achats et du contexte



DÉFI ALIMENTATION

TERRINE DE TRUITE



Pour 8 personnes



30' prépa, 15' cuisson, repos 1 nuit



Coût*: 22,2 €
soit 2,8 €/pers

LES INGRÉDIENTS

- 250g de truite fumée
- 400g de filet de truite (ou saumon frais)
- 1/2 cube de bouillon de légumes
- 500g de fromage blanc
- 4 à 5 branches d'aneth
- 1 jus de citron
- sel et poivre
- 50 ml d'eau
- baies roses (décoration)
- 6g d'agar-agar

LES ATOUTS DE LA RECETTE

Riche en protéines et en Oméga 3.
Pensez à consommer régulièrement des poissons gras notamment truite, sardine ou maquereaux.

LA PRÉPARATION



Entrée de
fête !

Tapisser le fond et le contour d'un moule à cake avec la truite fumée.

Déposer le pavé de truite ou saumon dans le papillote et le **faire cuire** environ 15 minutes dans un four chaud à 180°C.

Pendant ce temps, **mélanger** dans le saladier 450 g de fromage blanc avec l'aneth ciselé, le sel et le poivre. **Sortir** le poisson du four et le **couper** grossièrement en dés.

Dans une petite casserole, **faire cuire** le jus de citron avec le bouillon de légumes, l'eau, 50g de fromage blanc et l'agar-agar. **Porter** à ébullition et compter 30 secondes **en remuant** avant d'éteindre le feu. **Verser immédiatement** la préparation dans le saladier avec le fromage blanc et l'aneth, puis **ajouter** le saumon et **mélanger bien**.

Verser le tout sans attendre dans le moule tapissé de truite fumée et le **placer au réfrigérateur** pour une nuit. **Ajouter** quelques brins d'aneth et des baies roses pour la décoration avant de servir.

(*) le coût de la recette est indicatif et susceptible d'évoluer en fonction des lieux d'achats et du contexte



DÉFI ALIMENTATION



VERRINE DE BETTERAVE



Pour 8 personnes



20' préparation



Coût* : 3,6 €
soit 0,45 €/pers

LES INGRÉDIENTS

- 450g betterave bio cuite
- 150g fromage frais (type St Môret)
- 15g d'échalote
- 2 c-à-s vinaigre balsamique
- 2 c-à-s de miel
- 1 pincée de poivre

LES ATOUTS DE LA RECETTE

Entrée faible en calorie. La betterave est très riche en manganèse et potassium. Bon pour le cœur.

Recette facile, hyper économique et colorée ! Idéal pour les repas de fêtes .



LA PRÉPARATION

Couper 400g de betterave en morceaux et **mixer** avec le fromage frais, le vinaigre, l'échalote et le poivre.

Verser dans les verrines.

Couper en petits dés les 50g de betterave restant et les **mélanger** avec le miel.

Décorer avec les petits dés de betterave.

Déguster frais.

(*) le coût de la recette est indicatif et susceptible d'évoluer en fonction des lieux d'achats et du contexte