

INFO → ÉNERGIE
RHÔNE-ALPES

VOUS FAITES
LE BON CHOIX

les toques éthiques

le climat dans nos assiettes

Parrains



Laurence Salomon



Cédric Mouthon



livret de
recettes

2014

des mots...



Anne Huguet

directrice de prioriterre

“À partir du moment où l'on veut réduire son empreinte écologique, tous les gestes comptent, surtout celui de se nourrir ! En effet, notre alimentation (en France) compte pour 37 % de notre empreinte écologique globale et notre agriculture est responsable de 20 % des Gaz à Effet de Serre.

Si à l'échelle planétaire nous n'avons pas beaucoup de moyens d'agir, à l'échelle locale nous avons tout pouvoir pour décider de ce que nous mettons dans nos assiettes et à qui nous achetons nos aliments. Aujourd'hui, les solutions pour réduire l'empreinte écologique de nos assiettes ne manquent pas et dans la majeure partie des cas elles sont accessibles à tous, quel que soit le pouvoir d'achat. ”



Christine Viron

"La bio d'ici" - Jury

“Pour ma part, j'ai passé un très bon moment. L'ambiance était à la bonne humeur et à la convivialité, ce qui me paraît une condition nécessaire pour donner envie aux gens d'adopter de nouveaux modes de vie. Bref, du concret, du positif et du plaisir... voilà la recette gagnante du concours ! ”



Virginie Joannes

"Chef d'un jour" pour les Toques Éthiques

“Nous faisons confiance à la Nature et à l'inspiration du moment, tout en sachant qu'entre 2 jardins, 2 jardiniers et 2 récoltes, 2 cuisiniers, 2 ingrédients et 2 recettes, les résultats changent et varient d'une année sur l'autre, d'une fois sur l'autre. ”

les toques éthiques

Faire vibrer ses papilles tout en préservant la planète ?

Un défi tout en saveurs et en valeurs !

En **équipe** de 3 à 5 personnes et avec l'aide d'un professionnel de leur choix, ils ont eu pour mission de créer un **plat** et un **dessert** avec une **empreinte écologique minimum**.

Découvrez les **recettes** qu'ils nous ont concoctées !

sommaire

Souris d'agneau confite au thym serpolet et légumes.....	4
Une certaine idée de la poire au vin.....	6
Quenelle de chataîgne et coulis de courge au croquant.....	8
Rondeur du verger et rosée de génépi.....	10
Déclinaison d'escargots.....	12
Poire pochée aux vins.....	14
Duo frais de tartare du lac, wok et volupté de saison.....	16
Verrine d'automne, crumble aux 3 poires façon tatin.....	18

légende



produits de saison



commerce solidaire



santé / nutrition



produits issus de l'agriculture bio



préservation de la biodiversité



goût



produits locaux



énergie et cuisson réduites



esthétique



quantité de viande réduite



déchets faibles



coût

Souris d'agneau confite au thym serpolet et légumes



Ingrédients (pour 2 assiettes)

- huile d'olive
- sel
- 1 navets boule d'or et 4 violet
- miel
- crème
- beurre
- herbes à curry fraîches
- feuilles de stevia fraîches

Souris d'agneau

- 1 souris d'agneau (1/2 par personne)
- thym serpolet

Accompagnement

- 2 poireaux crayons
- 2 carottes

Recette

Souris d'agneau

- Préchauffer le four à 200°.
- Faire revenir la souris à l'huile d'olive sur toutes ses faces.
- Préparer 1 litre d'infusion de thym serpolet.
- Mettre les souris dans une cocotte en fonte.
- Déglacer avec un peu d'infusion et verser sur les souris.
- Rajouter 1 louche d'infusion et saler.
- Enfourner pour 1h puis retourner les souris, rajouter de l'infusion, retourner les souris, baisser le four à 160°.
- Encore 1 heure, rajouter de l'infusion, retourner les souris, baisser le four à 130°.
- Encore 1 heure, arroser régulièrement les souris, ne plus les retourner. Baisser le four à 60° en attendant le moment du dressage.

Accompagnement

- Éplucher les navets dans le sens de la hauteur (du collet vers la racine) réserver ces parures.
- Éplucher les carottes en gardant 3 cm de fanes.
- Prélever les cylindres dans le navet boule d'or (1 cylindre par personne) à l'aide d'un évideur à pommes puis réserver.
- Avec la cuillère parisienne, prélever 4 boules de navet violet par personne, réserver.

Carpaccio

- Prélever 4 fines rondelles de navet violet par personne.
- Réserver sur un plat, arroser d'huile d'olive, saler, laisser mariner 2h en retournant régulièrement puis les faire égoutter.

Rémoulade

- Avec la mandoline, prélever des rondelles de 2 mm d'épaisseur de navet violet puis les détailler en julienne de 2 mm, les cuire au beurre à l'étouffée, arrêter à mi-cuisson, réserver au chaud à 60°.
- Dans le cuiseur à vapeur mettre dans le bac une bonne poignée de thym serpolet et de l'eau.
- Dans le panier du bas mettre les morceaux de navet pour la purée.
- Dans le panier du haut mettre les cylindres de navet boule d'or, les parures de navet, 1 poireau "crayon" par personne.
- Retirer les parures et les poireaux au bout de 5 min, réserver, laisser cuire le reste.
- Détailler les parures en "vermicelles" de 2 mm, réserver.

Glacé

- Dans une sauteuse ou une poêle mettre du beurre, une demi cs de miel, de l'herbe à curry fraîche, 2 cs d'infusion, faire cuire et glacer, réserver à 60°.

Vermicelles de parure

- Dans une poêle mettre du beurre, à feu vif, faire griller les vermicelles, saler, réserver à 60°.

Carottes

- Dans une sauteuse mettre du beurre, une demi cs de miel, des feuilles fraîches de stevia, recouvrir d'une feuille de papier sulfurisé (avec cheminée), faire glacer à feu doux, réserver à 60°.

Purée

- Écraser les navets avec le pilon le plus finement possible puis égoutter dans le chinois et extraire le jus en brassant plusieurs fois pendant l'égouttage.
- Dans une casserole, assembler la pulpe obtenue avec 25 g de beurre/personne et de la crème, saler, brasser, réserver au chaud à 60°.

Dressage

- 1/2 souris d'agneau par assiette, le cylindre de navet vient remplacer l'os de la souris.
- Les autres ingrédients sont répartis harmonieusement.

Les Tokavores



L'équipe des Tokavores, c'est une histoire de... papas, grands papas... ou pas ! Pour Pierre, Guillaume, Aurélien, Jean-Philippe et François, c'est surtout une histoire d'amitié et de partage autour des fourneaux !

Leur plat s'articule autour du jardin, de la mise en valeur de goûts bruts en réhabilitant un légume "peu glamour", le navet pour lui redonner ses lettres de noblesses. Ils ont également cherché à valoriser la biodiversité et le local en remplaçant par exemple les épices exotiques par de l'herbe à curry ramassée au jardin.



Les points forts

Une certaine idée de la poire au vin



Ingrédients (pour 4 assiettes)

- 4 à 6 belles poires assez fermes (Williams, Comice)
- 1/4 de courge (muscade, potiron, citrouille)
- 1 bâton de cannelle
- 5 grains de poivre (mélanges 5 baies = 1 de chaque)
- 5 pistils de safran
- 10 feuilles de menthe
- 10 feuilles de verveine
- 5 graines de coriandre
- 1 graine de cardamome
- 1 pincé de thé (thé fumé type lap sang sou chong ou traktir)

Bouillon de pochage

- 1 l d'eau
- 2 x 33 cl de vin blanc (table, ou sec de Savoie)
- zestes d'un citron
- 1 gousse de vanille
- 1 étoile de badiane

Caramel de miel aux poires

- 100 g miel de montage (le plus liquide possible)

Struzel

- 100 g beurre pommade
- 100 g cassonade
- 100 g farine
- 125 g noisettes concassées
- 5 pincées de fleur de sel

Recette

Les poires et la courge

- Enlever la partie basse du trognon, et la peau à l'aide d'un économe, en gardant la tête intacte.
- Couper la base de la poire pour qu'elle tienne droit.
- Couper la tête à l'aide d'un guide de taille (cercle en métal).
- Rectifier la poire (une forme cylindrique est acceptable), avec un emporte pièce de taille fixe.
- Enlever le trognon avec un vide-pomme ou avec l'économe.
- Bien garder toutes les chutes (peau, trognon, découpe).
- Dans les plus belles chutes de poires, faire des petits cubes de 2 à 3 mm de côté et réserver au frigo.
- Faire des tranches d'1 cm de haut dans la courge.
- Découper avec l'emporte pièce des disques de courge.

Le bouillon

- Mélanger 1 l d'eau, avec 66 cl de vin blanc sec, les zestes de citron et les épices
- Porter à ébullition.
- Pocher les poires (corps et têtes) et les disques de courge pendant 15 à 20 min puis couper le feu et réserver.
- Arroser les cubes de poires réservés avec 2 à 3 cs du bouillon en fin de cuisson et remettre au frigo.
- En fin de cuisson, réserver une partie (1/2) du bouillon au frais dans un plat large, et les poires au chaud dans l'autre moitié du bouillon.

Le caramel de miel aux poires

- Prendre toutes les chutes de poires, les poser dans un bol passant au micro-ondes et filmer plusieurs tours avec du film transparent.
- Passer 2 x 3 min au micro-ondes.
- Mettre 100 g de miel dans une casserole téflonnée, et monter tranquillement en température, jusqu'à petite ébullition.
- Arrêter le feu aux premières fumées et mettre les chutes de poires dans le miel.
- Remettre à feu doux 5 min en mélangeant.
- Mixer.

Le Struzel

- Dans un saladier, mélanger 100 g de beurre pommade, 100 g de cassonade, 100 g de farine, 150 g de noisettes concassées, et 5 pincées de fleur de sel.
- Étaler grossièrement la pâte sur une plaque recouverte de papier cuisson
- Casser l'homogénéité de la pâte avec une fourchette.
- Enfourner 15 min à 150°C en mélangeant la pâte avec une fourchette toutes les 5 min.

Dressage

- Poser un emporte-pièce sur l'assiette et remplir d'un 1/2 cm de struzel
- Découper le corps de la poire en deux.
- Poser la partie basse sur le struzel, puis un disque de courge (troué au milieu) et la partie haute du corps de la poire.
- Remplir le trou au milieu du corps de la poire de caramel de miel aux poires.
- Poser 1 à 2 mm de struzel sur la partie haute du corps de la poire, puis refermer avec la tête de la poire.
- Dans une verrine à côté, mettre une cc de cubes de poire réservés au frigo, et 2 à 3 cs de bouillon de pochage refroidi.
- Décorer l'assiette d'une ligne de caramel.

Les Tokavores

Produits de saison et utilisation des restes (pelures, trognons, découpes) sont à l'honneur de cette recette alliant à merveille la poire et la courge dans un dessert riche en goût !



Les points forts

Quenelle de châtaigne et coulis de courge au croquant bêlant des bois



Ingrédients (pour 2 assiettes)

Quenelles de châtaigne

- 15 g de farine de châtaigne
- 15 g de farine de blé T80
- 1/2 oeuf
- 2 cs de lait entier
- 15 g de beurre

Coulis de potimarron

- 500 g de potimarron
- 2 g de sel de mer gris
- huile d'olive (si cuisson au four)

Émietté de chèvre

- 150 g de chèvre frais (ou bleu)

Croquants des bois

- 20 g de châtaignes
- 20 g de noisettes

Pousses germées

- 10 g de graines d'alfalfa
- 10 g d'assaisonnement : huile de noisette + jus de citron + sel de mer gris

- Ajouter le sel. Mettre cette pâte dans un cul de poule et le réserver une bonne heure au frais.
- Sortir cette préparation du réfrigérateur. Mettre une grande casserole remplie d'eau à bouillir.
- Pendant ce temps en s'aidant de deux cs, façonner les quenelles.
- Les mettre dans l'eau bouillante environ 3 min, plus précisément les enlever lorsqu'elles remontent à la surface.
- Les disposer alors sur une grille de manière à ce qu'elles s'assèchent avant cuisson
- Les faire dorer au four à 210° pendant 10 min avec un peu de beurre dessus. Les retirer lorsqu'elles sont dorées.

Recette

Quenelles de châtaigne

- Mélanger les deux farines.
- Mettre sur le feu une casserole à fond épais, le lait et le beurre à fondre. Ajouter en pluie fine tout en remuant énergiquement les farines mélangées. Continuer à remuer sur feu vif pendant 1 min. Retirer du feu et mettre cette préparation dans un bol.
- Ajouter l'oeuf dans le bol. (si plusieurs œufs, par exemple pour une préparation pour 6 assiettes, les ajouter un à un en attendant à chaque fois que le précédent œuf ait bien été intégré).

Coulis de potimarron

- Couper le légume en petits cubes. Les mélanger dans un grand saladier avec l'huile d'olive (graisser légèrement) et les saler. Faire cuire au four 30 min à 180°. Mouliner au blender en rajoutant un peu d'eau pour obtenir la texture souhaitée.
- Émietter le fromage de chèvre. Emincer les noisettes et réduire les châtaignes en brisures.
- Graines germées à assaisonner avec un peu d'huile de noisette et de jus de citron.

Graines germées

- 4 jours à l'avance, faire tremper les graines 4 heures dans l'eau, les rincer puis les placer dans un bocal germeur tête en bas afin de bien les égoutter.
- Rincer deux fois par jour jusqu'à ce que le germe donne une jolie petite pousse verte et fraîche.

Les Pentagruelles



Les pentagruelles c'est Anaïs, Anne, Agathe, Floriane et Jenna. Pour elles, le défi est avant tout une occasion de cuisiner autrement entre copines. Leurs recettes sont le fruit d'un travail collaboratif et ont évolué au fil des rencontres, des goûts de chacune, des produits locaux disponibles, du regard de diététicienne de Anne, des dégustations de plusieurs essais et déclinaisons... Leur création salée s'articule autour d'une recette végétarienne pour laquelle elles ont complètement joué la carte du bio et local tout en affichant un des plus petits budgets du défi !



Les points forts

Rondeur du verger et rosée de génépi



Ingrédients (pour 4 tartelettes)

Pâte sablée

- 120 g de farine T80
- 60 g de beurre doux
- 20 g de sucre blond
- 1 pincée de sel de mer gris

Crème pâtissière

- 4 à 5 cs de lait entier
- 20 g de sucre blond

- 135 g de farine T80

- 1 jaune d'œuf

Gelée de pomme

- 70 g de pomme agar-agar
- romarin
- jus de citron

Billes de poire

- 7 poires
- 70 g de sucre blond

Perles de génépi

- 2 cs de génépi
- 0,2 g d'agar-agar
- 1 verre d'huile blanche

Écorces de citron confites

- écorce de citron
- jus de citron
- 20 g de sirop d'agave

Recette

Pâte sablée

- Mélanger la farine, le sucre et le sel.
- Ajouter le beurre ramolli et mélanger avec les doigts + ce qu'il faut d'eau pour former une boule.
- Mettre au réfrigérateur pendant au moins une demi-heure.
- Dresser les tartelettes dans des moules et piquer la pâte avec une fourchette.
- Faire cuire les tartelettes jusqu'à ce que la pâte prenne une couleur dorée.

Crème pâtissière

- Fouetter le sucre et le jaune d'œuf jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Ajouter alors la farine en pluie.
- Porter à ébullition le lait avec le romarin et le zeste de citron (garder le jus pour la gelée)
- Ajouter au mélange précédent et remettre le tout dans la casserole. Bien battre à feu doux jusqu'à ce que le mélange épaississe / blanchisse.
- Une fois le mélange refroidi, le mettre au réfrigérateur dans un récipient avec un couvercle.

Gelée de pomme

- Extraire le jus de pomme au moyen d'un extracteur (ou prendre directement 50 ml de jus de pomme).
- Mettre dans une casserole avec 0.2 g d'agar agar (une pointe de cuillère), le jus de citron et le romarin, et porter à ébullition pendant 5 min.
- Enlever le romarin et mettre la préparation à refroidir dans un récipient plat d'environ 30 cm x 30 cm (la gelée doit faire environ 0.5 cm d'épaisseur).
- Une fois la gelée bien prise, tailler des cercles à l'emporte-pièce.

Billes de poire

- Dans des poires, tailler des billes à l'aide d'une cuillère parisienne.
- Mettre les poires à revenir dans une poêle.
- Saupoudrer de sucre blond et laisser caraméliser.
- Lorsque le jus se caramélise, mettre les billes de poire et réserver le caramel.

Perles de génépi

- Mettre le verre d'huile (haut et fin) au congélateur une heure / 20min avant de réaliser les billes.
- Faire bouillir le génépi avec l'agar agar pendant 5 min (30 secondes suffisent pour la prise de l'agar-agar, la prolongation permet l'évaporation de l'alcool).
- À l'aide d'une pipette, faire tomber les gouttes de la préparation au génépi dans l'huile.
- Lorsque les billes ont coulé, les filtrer dans une passoire à grille fine et rincer délicatement sous l'eau légèrement tiède.

Écorces de citron confites

- Ôter le blanc des écorces de citron, et les tailler en petits cubes.
- Faire bouillir les écorces de citron pendant 5 min. Les égoutter.
- Mettre les écorces de citron, le sirop et le jus de citron dans une casserole et chauffer jusqu'à ce que le liquide soit absorbé.

Montage de la tartelette

- Dans le fond de tarte, placer un rond de gelée.
- À l'aide d'une poche à douille, recouvrir la gelée en comblant les bords de la tarte de crème pâtissière.
- Répartir les billes de poire.
- Décorer avec les billes de génépi et les écorces de citron confites.
- Mettre un brin de romarin en décoration.

Les Pentagruelles

Pomme et Poire, produits de saison par excellence, sont ici revisités d'une bien jolie façon !

Tandis que le "sucre commerce équitable" illustre le côté solidaire de la recette, les perles de génépi appuient poétiquement sa note régionale.



Les points forts

Déclinaison d'escargots et sa purée de céleri



Ingrédients (pour 2 assiettes)

Velouté d'automne aux escargots

- 50 g châtaignes
- 150 g butternut
- 75 g cèpes
- 1/2 oignons
- 1/2 gousses d'ail
- 250 ml de bouillon de légumes
- 50 g d'escargots
- 1 cs de lait d'avoine

Boulgour d'épautre

- 15 g escargots
- 15 g de pleurottes

- 30 g de beaufort jeune
- 30 g de butternut
- 25 g de boulgour d'épautre
- 1 gousse d'ail
- 1 échalote
- 2 cs de vin blanc sec
- 1 à 2 cs de bouillon de légumes

Escargots poêlés

- 60 g d'escargots
- 30 g de pleurottes
- 2 échalotes
- 1 à 2 cs de crème fraîche

- 1 à 2 cs de bouillon de légumes
- 2 cs de vin blanc sec
- 40 g de brocoli
- 40 g de pain
- 1 gousse d'ail
- 5 g de noix

Purée de céleri

- 40 g de pommes
- 100 g de céleri rave
- 25 g de pommes de terre
- 1 à 2 noix
- 2 cs de lait d'avoine

Recette

Velouté d'automne aux escargots

- Mixer les châtaignes et les griller à sec à la poêle quelques minutes.
- Faire chauffer le bouillon de légumes.
- Pendant ce temps, faire revenir l'oignon émincé dans un peu d'huile puis faire dorer le butternut coupé en gros cubes. Ajouter l'ail pressé et les champignons émincés et faire revenir rapidement. Ajouter le bouillon de légumes et les châtaignes. Couvrir et laisser cuire à ébullition pendant 30 à 40 min. Mixer et rectifier l'assaisonnement si besoin.
- Faire revenir les escargots très rapidement à la poêle avec un petit peu de poivre.

- Mélanger 50 ml de velouté avec les escargots et mixer (diluer si besoin avec un peu d'eau).
- Eclaircir le reste du velouté avec le lait d'avoine.
- Garnir deux verrines avec un fond de velouté d'escargots et compléter avec le velouté de légumes.

Boulgour d'épautre

- Raper le beaufort.
- Faire revenir l'échalote émincée dans un peu d'huile puis faire dorer le butternut coupé en petits dés. Déglacer au vin blanc puis ajouter le boulgour. Après évaporation ajouter 2 cs de bouillon. Laisser cuire à feu doux pendant 30 min.
- Faire sauter les champignons, l'ail et les escargots émincés. Le mélanger avec la préparation composée des champignons, de l'escargot, l'ail et le butternut.
- Au dernier moment ajouter le fromage rapé (délayer avec une cuillère à soupe de lait d'avoine) et à l'aide de deux cs, confectionner 4 quenelles.

Escargots poêlés aux champignons

- Mixer le pain puis le faire dorer à la poêle avec 1 gousse d'ail pressée. Laisser refroidir et sécher à l'air pour former des mini-croûtons.
- Mixer les pousses de brocoli avec les noix et 1/2 échalote (possibilité d'aromatiser à l'huile de noix).
- Faire revenir 1,5 échalottes émincées et déglacer au vin blanc. Ajouter le bouillon et garder à feux doux.
- Séparément, faire sauter les champignons avec une légère pointe d'ail pressé puis les ajouter aux échalotes avec la crème et laisser infuser quelques minutes.
- Couper les escargots en deux et les faire sauter très rapidement dans une noix de beurre. Les incorporer au mélange (échalotes / champignons) juste avant de servir.
- Dans l'assiette disposer le brocoli mixé et la poêlée d'escargots. Saupoudrer de mini-croûtons.

Purée de céleri

- Peler le céleri et les pommes de terre. Les couper en cubes. Faire cuire dans l'eau bouillante pendant 45 min (le céleri doit être bien tendre).
- Peler et couper les pommes en dés. Les faire dorer à la poêle dans du beurre en remuant sans les écraser, poivrer.
- Mouliner les cerneaux de noix. Presser le céleri en purée et la verser dans une casserole. À feu doux, incorporer les noix, le reste du beurre, une pincée de sel, 1 pincée de noix de muscade et les dés de pommes, délayer au lait d'avoine, rectifier l'assaisonnement.

Les Potes au feu



Pari osé pour cette troupe d'amis d'avoir articulé leur recette autour d'un ingrédient qui ne fait pas l'unanimité et qui peut vite s'avérer caoutchouteux s'il est mal cuisiné !

Pari intéressant en tout cas d'un point de vue environnemental puisque cette protéine "alternative" a une empreinte écologique réduite par rapport aux élevages classiques de viande.

Pari réussi d'un point de vue gustatif et nutritionnel... tout cela avec des produits de saison, s'il vous plaît !



Les points forts

Poire pochée aux vins



Ingrédients (pour 2 assiettes)

- 300 g de poires
- 0,1 g d'agar-agar
- 25 g de vin chaud
- 25 g de fromage blanc
- 5 g de vin blanc
- 1 g de miel

Recette

- Éplucher les poires et infuser les peaux dans le vin chaud.
- Sécher les peaux au four à 200° pendant 20 min (les peaux doivent être croquantes) puis les mixer en petits copeaux (elles ne doivent pas être en poudre).
- Évider les poires et les pocher dans un mélange vin miel.
- Mélanger l'agar-agar et le vin chaud pour en faire une gelée puis le verser dans la partie basse évidée des poires. Laisser refroidir puis réserver au réfrigérateur pendant 2h.
- Faire réduire le vin au miel pour en faire un sirop puis couvrir les poires et saupoudrer des copeaux de peaux.
- Battre le fromage blanc avec une pointe de miel puis le disposer à l'aide d'une poche à douille au fond de l'assiette, et y déposer la poire en son centre.
- Enfin, déposer un peu de sirop de miel sur un côté de l'assiette et saupoudrer de copeaux de pelures de poires pour la décoration.



Les Potes au feu

Des ingrédients simples et de saison, une utilisation originale des épluchures pour un dessert très esthétique et à prix réduit !



Les points forts

Duo frais de tartare du lac, wok et volupté de saison



Ingrédients (pour 4 assiettes)

- huile de noix
- fleur de sel
- beurre

Purée de courge

- une belle tranche de citrouille/courge orange
- 1 blanc de poireau
- 2 ou 3 pommes de terre (Charlotte)
- quelques châtaignes cuites (optionnel)
- ½ litre d'eau
- 25 cl de crème fraîche épaisse

Sauté de poireaux

- 1 blanc de poireau

Croquants

- 1 verre de Polente
- 3 verres d'eau
- 150 g de fromage râpé
- huile de tournesol

Crudités

- 3 Carottes (avec fane)
- 1 panais blanc ou jaune
- ½ courgette tendre avec sa peau
- ½ betterave rouge (crue)

- jus d'1/2 citron jaune

Tartare

- 2 pommes Reines des Reinettes ou Gala
- herbes fraîches : persil, ciboulette, menthe, coriandre
- ail, oignon et échalote
- ½ filet de fera **du jour** / personne
- huile d'olive
- jus de 1 citron jaune
- 1 pointe de piment oiseau (optionnel)

Recette

Purée de courge

- Préparer la courge en retirant les graines et la peau et la couper en gros dés. Peler les pommes de terre et émincer le poireau.
- Mettre une noix de beurre et de l'huile dans une grosse casserole avec une demi-gousse d'ail hachée. Faire revenir les légumes puis les recouvrir d'eau (à fleur). Laisser cuire 10 à 15 min à feu doux.
- Mixer la purée hors du feu. Verser la crème fraîche épaisse. Mélanger. Saler. Ajouter les châtaignes cuites, épluchées et concassées.

Sauté de poireaux

- Couper en tronçons de 3 cm le blanc des poireaux, les émincer.
- Faire chauffer un peu d'huile dans un wok, quand elle est bien chaude, ajouter les lamelles de poireaux et les faire sauter à feu vif pendant 10 min en remuant sans arrêt. Ajouter un peu d'eau si nécessaire jusqu'à ce qu'ils soient bien tendres, transparents mais pas grillés.
- Couper le feu et maintenir au chaud recouvert d'un couvercle. Laisser tiédir.

Croquant

- Verser la polente en pluie dans une casserole d'eau bouillante salée. Cuire en remuant pendant ½ heure à petit feu jusqu'à ce que toute l'eau soit absorbée, ajouter une noix de beurre, le fromage râpé et un peu de sel.
- Disposer la polente sur une planche en bois sur une épaisseur de 2 cm. Laisser refroidir.
- Couper des tranches dans la polente froide et les faire sauter dans une poêle avec de l'huile et une noix de beurre jusqu'à ce qu'elles soient dorées et croustillantes.

Crudités

- Pendant que la polente et la préparation pour la purée de courge cuisent, peler les carottes, le panais et la betterave. Les couper en tous petits dés ainsi que la courgette (non épluchée). Réserver.
- Préparer une vinaigrette avec un peu d'huile de noix, le jus d'un citron et une pincée de sel. Elle assaisonnera l'accompagnement de crudités.

Tartare

- Hâcher l'oignon et l'échalote. Ciseler les herbes fraîches. Découper en tous petits dés les filets de poisson frais. Peler les pommes, retirer le trognon. Couper en petits dés. Presser un peu de jus de citron dessus pour qu'ils ne noircissent pas.
- Mélanger tous les ingrédients du tartare dans un saladier avec de la fleur de sel, le piment et 3 cs d'huile d'olive. Presser au-dessus le jus d'un citron entier.
- Réserver au frais en attendant de dresser sur l'assiette de présentation.

Dressage

- À l'aide d'un cercle de présentation placé au centre de l'assiette, mouler 1 cm de poireaux sautés tiédis et 1 cm de mélange frais de tartare. Retirer le cercle. Décorer d'une fleur de camomille et d'un brin de fane de carottes.
- Parsemer les dés de crudités à côté du tartare.
- Verser et étaler artistiquement une cuillerée de purée de courge de l'autre côté de l'assiette.
- Verser un filet de vinaigrette sur les dés de légumes et un filet d'huile de noix sur la purée.
- Disposer sur l'assiette 2 bâtonnets de polente croustillants.

Les Orchidées Sauvages des Savoie



Christine, Areerom et Virginie ne se connaissaient pas avant le défi. Ce qui les a rassemblées et guidées, c'est la curiosité, l'alimentation saine, le fait de cuisiner des recettes d'ailleurs avec des produits locaux plutôt que cuisiner local avec des produits venus de loin, l'aventure humaine et le plaisir de cuisiner ensemble avec joie et beaucoup d'amour. Leur recette avait pour point de départ "le dernier pêcheur professionnel d'Annecy" et s'est construite sur la thématique "cuisine voyage" avec un minimum de cuisson (tendances crudivores), en s'appuyant sur le troc alimentaire.



Verrine d'automne, crumble aux 3 poires façon tatin



Ingrédients (pour 4 verrines)

Pâte à crumble

- 80 g de beurre mou
- 100 g de noix et noisettes mixées
- 80 g de farine de blé
- 100 g de sucre de canne blond

Compotée de poires

- 3 poires de 3 variétés différentes (ex : Conférence, Comice, Passe crassane)
- 2 cs de sucre de canne blond en poudre
- 1 cs de miel de chataignier

- Quelques feuilles de verveine citronnée fraîche

Mousse de caramel au beurre salé

- 2 cs d'eau
- 80 g de sucre de canne blond en poudre
- 40 g de beurre
- Fleur de sel de Noirmoutiers
- 2 x 40 cl de crème fraîche liquide
- 2 cc d'agar-agar

Recette

Pâte à crumble

- Allumer le four à 180°.
- Mélanger tous les ingrédients ensemble comme pour faire une pâte brisée. Rajouter un peu de farine si la pâte est collante.
- Émietter la pâte grossièrement sur une plaque à pâtisserie allant au four (recouverte d'une feuille de papier sulfurisé).
- Mettre au four pendant 20 min. Surveillez la cuisson.
- Quand la pâte à crumble est bien dorée, la sortir du four et la casser avec une cuillère en bois.
- Laisser refroidir.

Compotée de poires à la verveine citronnée

- Laver et éplucher les poires. Les couper en quartiers.
- Ciseler la verveine citronnée.
- Les mettre dans une casserole avec le sucre et le miel pendant 20 min avec un peu d'eau.
- Quand les poires sont cuites et légèrement caramélisées, réserver et laisser tiédir.

Mousse de caramel au beurre salé

- Dans une casserole faire un caramel avec le sucre et l'eau.
- Chauffer la crème sans la laisser bouillir.
- Verser la crème tiède sur le caramel (afin qu'il ne cristallise pas au contact de la crème froide). Tourner avec une cuillère en bois. Continuer de mélanger lentement.
- Retirer du feu et ajouter le beurre en morceaux. Continuer de mélanger.
- Mélanger l'agar-agar avec de l'eau froide dans une coupelle à part.
- Incorporer la solution d'agar agar au mélange caramel beurre salé.
- Laisser refroidir à température de la pièce.
- Monter la crème fraîche bien froide en chantilly.
- Incorporer délicatement le caramel au beurre salé refroidi. Mélanger délicatement.
- Prendre une poche à douille. La remplir de mousse.

Dressage

- Déposer de la pâte à crumble sur 1 cm au fond de la verrine.
- Ajouter la compotée de poires.
- Ciseler quelques feuilles de verveine citronnée.
- Ajouter une nouvelle couche de crumble.
- Une nouvelle couche de poires.
- Terminer par la chantilly de caramel au beurre salé à l'aide de la douille.
- Parsemer de miettes de crumble et décorer du reste de caramel au beurre salé utilisé comme un coulis.

Les Orchidées Sauvages des Savoie

3 variétés de poires composent ce dessert très esthétique mettant à l'honneur la biodiversité et les produits de saison. Le goût des vacances plane sur ce dessert dont certains ingrédients ont été ramenés par l'une des participantes, de ses vacances à Noirmoutier.



Les points forts

un grand merci au jury



Anne-Lise Guaz Dalot

Nutritionniste



Cédric Mouthon

Promotion masterchef saison 3, L'atelier 180°



Laurence Salomon

Naturopathe, Chef de cuisine, Cuisine Originelle



Christine Viron

La bio d'ici



et aussi...

Aux équipes qui nous ont régales

- Pierre, Guillaume, Aurélien, Jean-Philippe et François - Anaïs, Anne, Agathe, Floriane et Jenna - Mathieu, Jean, Julien et Sarah - Christine, Areeerom et Virginie.

Aux bénévoles qui nous ont épaulés

- Claude, Guillaume, Karina, Michèle, Laure, Suzon et Xavier

Aux partenaires opérationnels qui ont collaboré

- Artisans du monde
- Association Environnement Reignier-Essery (AERE)
- Bas Canal production
- Bocalenco
- Calenduline
- Instance Régionale d'Education et de Promotion de la Santé (IREPS)
- Leztroy restauration
- Viret traiteur

Aux partenaires financiers sans qui rien n'aurait été possible !

- ADEME, AG2R la Mondiale, Biocop-Aquarius, Botanic, Cuisinez-juste, L'atelier 180, Leztroy, Opinel, Région Rhône-Alpes, Réseau IERA.





pour en savoir +



04.50.67.17.54

contact@prioriterre.org

www.prioriterre.org

prioriterre est une ONG, centre d'information et de conseil sur l'énergie, l'eau et la consommation responsable. L'association apporte des solutions concrètes pour réduire son empreinte écologique, que vous soyez un particulier, un chef d'entreprise, un élu, un enseignant,...



Information et Conseil
Energie Eau Consommation



RHÔNE-ALPES



botanic
notre jardin vous le rendra®



AG2R LA MONDIALE

