

INFO → ÉNERGIE  
RHÔNE-ALPES

VOUS FAITES  
LE BON CHOIX

les ques  
éthiques

le climat dans nos assiettes

Parrains



Laurence Salomon



Cédric Mouthon



livret de  
recettes

2015

# 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. »



## Anne Piovesan

Naturopate - Membre du jury

« Une très belle journée sous le signe de la convivialité, du partage et de la bienveillance. Les équipes nous ont proposé une succession de recettes gourmandes, saines et éthiques. Pour nous, membres du jury, tous nos sens étaient en éveil ! Que de travail accompli.

Une première, en tant que membre du jury, je tiens à remercier sincèrement prioriterre pour la qualité de cet événement. Et, la cerise sur le gâteau... de très beaux moments partagés avec Christine Viron, Anne-Lise Guaz Dalot, et Cédric Mouthon. »



## Alain Champion

Directeur du lycée François Bise - Membre du jury

« La bonne humeur, la disponibilité, l'expertise, le travail fourni par tous les participants, qu'ils soient concurrents, jurys, exposants, conférenciers, professeurs, cuisiniers, élèves, membres de l'association Prioriterre..., ont permis que cette journée se déroule dans un esprit de partage, d'échange et de convivialité. Nous espérons renouveler cette expérience

l'année prochaine. »

# 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** ou un **dessert** avec une **empreinte écologique minimum**.

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

## sommaire

### Salé

|   |    |
|---|----|
| Quenelles de truite, velouté façon Pachna ..... | 4  |
| Oiseau mystérieux.....                          | 8  |
| Croc & Tic.....                                 | 12 |
| L'automne chuchote à l'été.....                 | 16 |

### Sucré

|   |    |
|---|----|
| Infusion gourmande des cimes.....         | 20 |
| Moelleux d'automne au coeur praliné ..... | 24 |

## 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              |

## Quenelles de truite, velouté façon Pachna



### Ingrédients (pour 4 assiettes)

#### Velouté

- 8 g de plantes sauvages (2 g/plantes) feuilles de framboisier, origan, thym serpolet, achillée millefeuilles)
- 400 g de potimarron
- 230 g de carottes
- 130 g de navets
- 100 g de tomates
- 250 g de pleurotes
- 200 g de châtaignes
- 1 oignon
- 1 échalotte
- Sel et poivre
- 1 pointe de stigmates de safran du Val d'Arly
- 1 l de crème liquide à 35%

#### Confit de champignons au four

##### Sirup de plantes fraîches et sauvages

- 2 pousses de genévrier commun
- 2 feuilles de reine des prés
- 1 poignée de pousses d'épicéa
- 1 petite poignée de fleurs de mauve musquée
- 2 brins de serpolet
- 2 brins d'origan
- 1 inflorescence d'achillée millefeuille
- 4 brins de petites pimprenelles
- 1 poignée de fleurs de caille-lait

- 4 fleurs de carottes sauvages
- 2 fleurs de brunelles
- 100 g sucre

##### Confit

- Huile d'olive
- Sel fin
- Piment en poudre
- 90 g de champignons des bois (pleurotes, shiitakes, chanterelles, hydnes imbriqués, trompettes)
- 10-12 g de serpolet séché

#### Ballotine de Praz Vechin et filet de truite

- 250 g de filet de truite fumée
- 160 g de Praz Vechin

#### Dressage

- 1 navet
- 1 carotte
- 1 tomate
- 6 châtaignes
- Persil
- 1 gousse d'ail
- 1 échalote

### Recette

#### Velouté

##### Préparation des légumes

- Laver et éplucher les légumes.
- Réserver les épluchures pour la réalisation du bouillon.
- Couper grossièrement les légumes pour le velouté.

##### Préparation du bouillon d'épluchures et de châtaignes

- Plonger les épluchures et les châtaignes dans 3 l d'eau bouillante.
- Laisser cuire 30-40 min
- Retirer et éplucher les châtaignes. Réserver (bouillon et châtaignes).

##### Réalisation du velouté

- Mettre un peu d'huile dans une casserole et faire suer les légumes dans cet ordre : carottes, potimarron, navets, tomates, oignon, échalotes.
- Ajouter la crème.
- Afin d'éviter que la crème s'épaississe trop, arroser régulièrement d'un peu de bouillon d'épluchures et de châtaignes jusqu'à ce que les carottes soient cuites (durée de cuisson : 30-40 min).
- Ajouter les châtaignes cuites (en conserver 6 pour le dressage).
- 10 min avant la fin de cuisson, introduire une pointe de safran réduit en poudre, les plantes sauvages et les pleurotes.
- Laisser mijoter encore 10 min.
- Rajouter un peu de bouillon. Mixer et tamiser (avec un chinois si possible) afin de n'en récupérer que l'essence. Réserver au chaud.

#### Confit de champignons au four

##### Sirup de plantes fraîches et sauvages

- Faire un filet de sucre (Dans une casserole, porter à petite ébullition le sucre avec 3-4 cl d'eau).
- Incorporer les plantes fraîches, rajouter 6-7 cl d'eau froide et faire remonter à température.
- Passer au chinois. Réserver.

## Confit

- Préchauffer le four à 170°C.
- Pendant ce temps, installer les champignons sur une plaque ou un plat.
- Arroser légèrement d'huile d'olive chaque champignon.
- Répéter l'opération avec le sirop de plantes.
- Saler, pimenter et saupoudrer de serpolet séché.
- Enfourner 12-14 minutes à 170°C (surveiller la cuisson).

## Ballotine de Praz Vechin et filet de truite

- Préparer un rectangle (25 cm de large sur 20 cm de hauteur) de film alimentaire sur le plan de travail.
- Y disposer les filets de truites bien à plat dans le sens de la largeur.
- Sculpter un boudin de Praz Vechin (ou chèvre frais) de 2 cm de diamètre et de 25 cm de large. Le placer à 2 cm d'un des bords "large" des filets de truite
- Rouler à l'aide du film (attention de bien retirer le film au fur et à mesure).
- Laisser reposer au froid environ 20 min.
- Couper la ballottine ainsi obtenue en 4 tronçons égaux.

## Dressage

- Réaliser une julienne de légumes avec le navet, la carotte et la tomate.
- Couper les 6 châtaignes en tranches.
- Couper finement l'ail et l'échalote.
- En fond d'assiette (creuse), disposer en petit volcan de julienne de légumes (12 g par assiette - 4 g de chaque légume) .
- Parsemer d'ail et d'échalote.
- Placer les tranches de châtaignes.
- Verser doucement le velouté chaud et légèrement épais.
- Poser délicatement les champignons confits (préalablement réchauffés au four durant 2-3 min) sur le velouté.
- Mettre une ballottine au centre de l'assiette.
- Parsemer de persil et présenter avec des fleurs comestibles comme éléments décoratifs.



## Les Inséparables



L'équipe d'amis, soudée autour de la réalisation du plat, a mûri sa réflexion sur les problématiques du développement durable, au delà des spots publicitaires mensongers et des enseignes "déformantes". Ancrés dans la réalité du quotidien montagnard, ils ont mis un point d'honneur à inventer un plat aux ingrédients locaux et de saison, qui soit sain, équilibré et peu onéreux. Coachée par Gennaro Coccoza et secondée par une élève du lycée hôtelier, accueillante, rassurante et très professionnelle, l'équipe s'est amusée à créer une recette qui s'offrait comme une boîte à surprise... un délice !



Les points forts

## Oiseau mystérieux



### Ingrédients (pour 4 à 5 assiettes)

- Sel
- Poivre
- Huile de noix

#### Tartare de féra fumée du Léman

- 600 g de féra fumée
- 120 g d'échalote hachée finement
- 2 dl d'huile de noix
- 0.4 dl de vinaigre de pomme
- 2 g de persil haché

#### Pyzy (gnocchi polonais)

- 1 kg de pommes de terre
- Fécule de pomme de terre
- 200 g fromage à raclette de chèvre
- 1 œuf
- 1 pincée de curcuma

#### Flan vert

- 200 g de feuilles d'herbes du moment (orties, consoude, aegopode...)
- 100 g fromage de chèvre frais
- 1 œuf

#### Pesto ail des ours

- Feuilles d'ail des ours
- Cerneaux de noix

#### Déco dressage

- Carottes
- Courgettes
- Chou
- Pain
- Fleurs comestibles
- Beurre

### Recette

#### Tartare de féra fumée du Léman

- Mélanger au fouet les échalottes, le persil et le vinaigre. Assaisonner.
- Ajouter l'huile en fouettant vigoureusement.
- Émietter la féra (réserver la peau pour le dressage) et la mélanger intimement à la sauce.
- Laisser 1 h au réfrigérateur avant de déguster.

#### Pyzy

- Cuire les pommes de terre dans de l'eau salée.
- Les éplucher puis réduire en purée (au presse purée) avec un peu de sel.
- Mélanger avec la fécule (1 volume de fécule pour 3 volumes de purée) et l'œuf.
- Faire fondre le fromage à feu doux avec le curcuma.
- Laisser tiédir pour le solidifier, puis découper en cubes d'environ 1 cm<sup>3</sup>.
- Former des boulettes en plaçant au centre les cubes de fromage, bien refermer pour éviter les fuites.
- Plonger les gnocchis dans l'eau bouillante, et laisser cuire 2 minutes à partir du moment où ils sont remontés à la surface.

#### Flan vert

- Après avoir lavé les feuilles, les ébouillanter puis les sécher dans un linge absorbant.
- Mixer les feuilles, l'œuf et le fromage afin d'obtenir un mélange bien lisse. Saler, poivrer.
- Remplir 6 moules flexiplan et faire cuire au bain marie 30 minutes à 130°C.

#### Pesto ail des ours

- Laver les feuilles d'ail des ours puis les ébouillanter.
- Les mixer avec des cerneaux de noix, de l'huile de noix et du sel.
- Mettre en petits pots que l'on peut congeler (afin d'en avoir toute l'année, car l'ail des ours se récolte au printemps).

## Dressage

### Nid de l'oiseau

- Passer au rouet les carottes et courgettes pour en faire des spaghetti.
- Les blanchir.
- Les essorer.
- Les faire mariner avec le pesto d'ail des ours.

### Ailes de l'oiseau

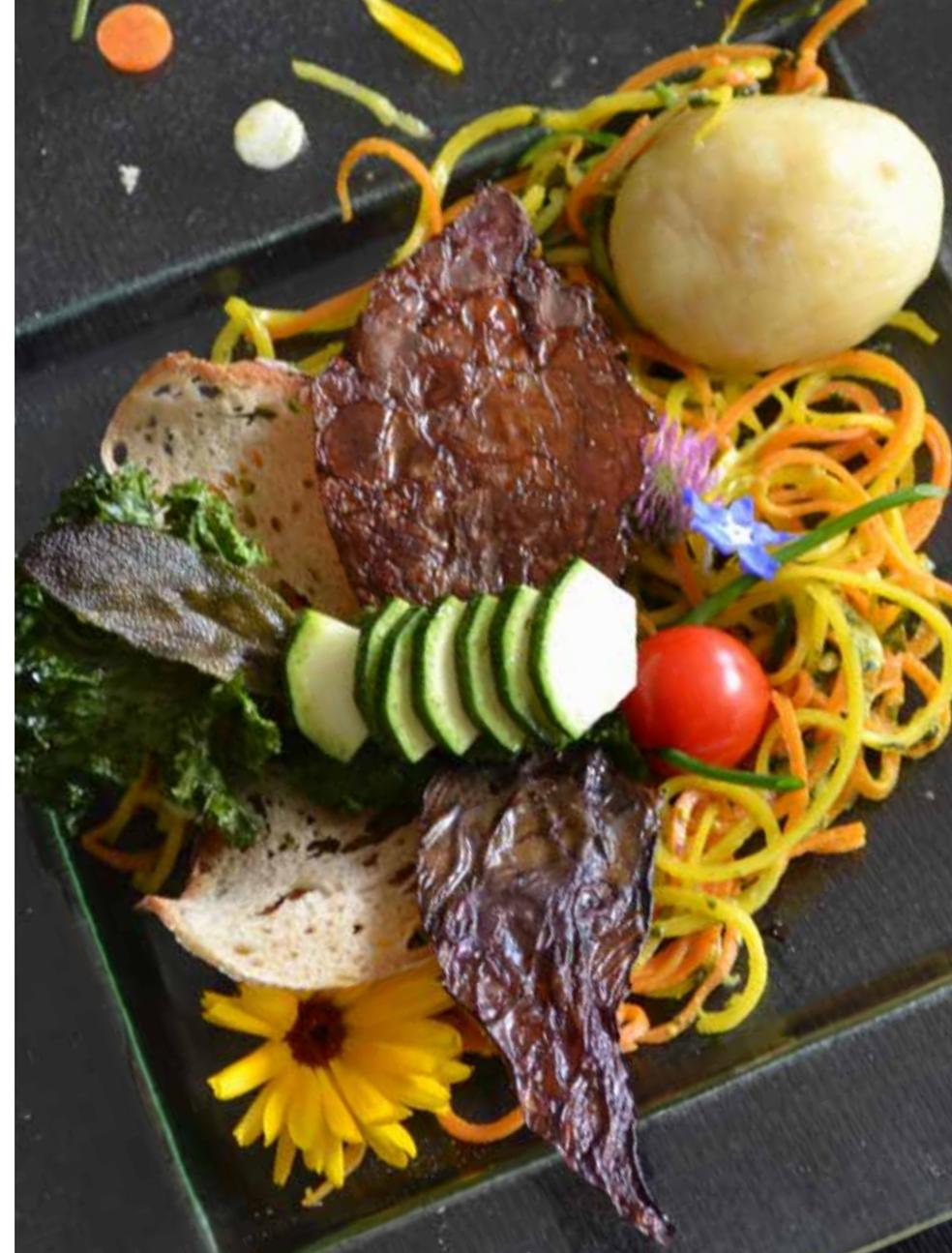
- Laver et essuyer les feuilles de chou.
- Trancher finement des tranches de pain de campagne.
- Récupérer les peaux de la féra.
- Les badigeonner de beurre fondu et mettre le tout au four à 100°C.

### Corps de l'oiseau

- Sur le flan vert mettre des ¼ de rondelles de courgettes marinées dans de l'huile de noix, saler.

### Final

- Mettre l'oiseau et l'œuf (gnocchi coupé en deux) sur la paille (légumes passés au rouet).
- Disposer les ailes, et décorer avec des fleurs comestibles, chips de féra, champignons de courgettes, pointes de pesto etc.



## Les Toc & Pic



L'Esprit du plat, c'est l'histoire d'un oiseau dans son nid : il est léger pour notre digestion et respectueux de l'environnement. Il nous nourrit de l'essentiel. Les protéines, les graisses et les glucides, les micronutriments, les sels minéraux et les vitamines sont réunis pour nous apporter un aliment vivant qui nous procure de l'énergie vitale et de la sérénité. 100% de saison (automne) et majoritairement local, les aliments de ce plat nécessitent pas ou peu de cuisson pour limiter la consommation de l'énergie et préserver la valeur nutritionnelle des aliments.



Les points forts

## Croc &amp; Tic



## Ingrédients (pour 2 assiettes)

- Sel
- Poivre

## Gnocchis d'épinards au chèvre frais

- Noisette de beurre
- 1 feuille de sauge
- 20 g d'épinards ou feuilles de bette, ou salade ou chénopode (sauvage), ou tout type de feuille verte à cuire (si utilisation d'épinards congelés, diviser le poids par 2)
- 5 g de pain rassis
- 1 cc de lait
- 5 g de fromage de chèvre frais
- 2 g de fromage de chèvre sec
- 1 cc d'œuf battu en omelette
- 1 pincée de noix ou noisettes
- 1 pincée de noix de muscade
- 1 cc farine

## Peperonata Italiana

- 20 g de poivrons rouges et jaunes
- 10 g de tomates
- ½ petit oignon
- 1 cs d'huile d'olive
- 1 feuille de sauge
- 1 feuille de basilic

## Bio burger

- 50 g de farine de blé bise
- 50 g de farine d'épeautre
- ½ cc de levain
- 1 cc d'œuf battu en omelette
- 4 cs de lait
- 1 cc de miel
- 4 feuilles de salade
- 80 g de tomme
- 100 g de viande de bœuf

## Déco dressage

- ½ petite courgette
- 1 petite carotte
- 2 feuilles de salade
- 2 brins de ciboulette



## Recette

## Gnocchis d'épinards au chèvre frais

## Beurre à la sauge

- Faire fondre doucement le beurre et la sauge ciselée. Attention à ne pas faire noircir le beurre !
- Réserver.

## Pâte à gnocchis

- Enlever la croûte du pain, émietter et faire tremper 10 minutes dans le lait.
- Laver et équeuter les épinards.
- Réserver quelques jeunes pousses et blanchir le reste 3 min dans un bon volume d'eau bouillante.
- Égoutter et conserver l'eau de cuisson. Passer immédiatement sous l'eau glacée pour conserver la couleur, presser et essorer pour extraire toute l'eau. Hacher finement.
- Égoutter et presser le pain.
- Mélanger épinards, œuf, pain, fromage frais, une partie du fromage sec émietté, muscade et assaisonner.
- Laisser reposer 1h si possible.

## Façonnage et cuisson

- Saupoudrer le plan de travail et les mains de farine.
- Mouler des boulettes en prélevant 1 cc de pâte et les marquer au centre à la fourchette.
- Faire bouillir l'eau de la 1<sup>ère</sup> cuisson, la saler.
- Cuire les gnocchis par petites quantités jusqu'à ce qu'ils remontent à la surface.
- Réserver au chaud sur un plat huilé.
- Au moment de servir, les repasser 1 min dans l'eau bouillante, égoutter et disposer sur une assiette très chaude.
- Arroser avec le beurre aromatisé à la sauge et parsemer avec les noix, quelques copeaux de fromage et les jeunes pousses d'épinards.
- Servir immédiatement.

## Peperonata Italiana

- Couper en tranches très fines l'oignon.
- Couper en petits morceaux les poivrons et les tomates.
- Mettre une partie de l'huile dans la casserole et mettre les légumes coupés.
- Assaisonner de sel, poivre et sauge selon votre goût.
- Cuire à couvert et à petit feu, pendant 45 min environ – 3 h à 4 h dans un four solaire, à partir de 11 h, midi au plus tard.
- À la fin de la cuisson, ajouter le reste de l'huile.
- Séparer en deux parties la sauce et en mixer une puis réunir le tout.

## Bio burger

- À la main ou dans un robot ou dans une machine à pain (programme pâte levée), mélanger les farines, le levain et le sel.
- Continuer à mélanger en ajoutant l'œuf, le lait et le miel.
- Pétrir pendant 15 min.
- Laisser reposer pendant ½ h à 1 h.
- Séparer la pâte en deux et former deux boules, les aplatir un peu pour leur donner la forme du pain burger et les placer sur la plaque de cuisson.
- Couvrir avec un torchon et laisser reposer 1 h.
- Préchauffer le four 15 min à 220°C.
- Former deux steaks avec la viande hachée et cuire à la poêle selon votre goût.
- Couper le fromage en quatre tranches.
- Lorsque les pains sont cuits, les couper en deux.
- Garnir chaque moitié de pain d'une tranche de fromage et passer au grill.
- Dresser le Bio Burger depuis la base : pain, peperonata, salade, viande, pain.

## Dressage

Conserver chacune des préparations au chaud avant dressage sur assiette chaude si possible (si vous avez un four solaire, vous pouvez laisser les assiettes dedans, en même temps que la cuisson de la peperonata).

- Couper les courgettes et les carottes en forme de frites, les placer dans une feuille de salade pour faire un cornet, le nouer avec un brin de ciboulette et placer le cornet en bas de l'assiette.
- Poser le burger sur la gauche.
- Faire un fagot avec 8 gnocchis sur la droite.
- Mettre une cuillère de peperonata en haut et dessiner une goutte.



## Novel Amap



L'objectif de l'équipe : créer un plat BIO, écologique, responsable, local, simple, familial et bien sur bon !! Sans concertation, chaque membre de l'équipe a amené une idée... qui se sont complétées à merveille ! Le coach Annie a aidé à peaufiner l'équilibre et la présentation du plat. « Nous voulions mettre en avant nos producteurs en qui nous avons une totale confiance et avec lesquels nous échangeons fréquemment. Nous voulions montrer que BIO ou pas on peut manger la même chose et que cuisiner BIO ne se limite pas à la consommation de graines et de Tofu ;-). »



Les points forts

## L'automne chuchote à l'été



### Ingrédients (pour 2 assiettes)

- Huile d'olive
- Sel
- Poivre
- Piment

### Sablé au thym, gelée de tomate et tartare de courgette à la menthe

- 125 g de farine d'épeautre
- 40 g de purée de noisettes
- 1 brin de thym
- 200 g de tomates
- 1/2 gousse d'ail
- Agar agar (6 g par litre de jus)
- 400 g de courgettes
- Menthe fraîche
- Graines de courges (dressage)

### Brick de blettes, champignons et noisettes

- 200 g de pommes de terre
- 2 cs de féculé de pommes de terre
- 200 g de blettes
- 50 g de champignons
- 30 g de noisettes
- Graines et feuilles de coriandre
- Sauce soja

### Quenelle de haricots secs au basilic

- 150 g de haricots secs
- 2 brins de basilic
- 2 bouquets garnis composés de 1/2 oignon, 1 clou de girofle, sauge, laurier,
- 1 gousse d'ail
- 1 à 2 cs d'huile de noix
- Crème d'avoine

### Velouté d'orties

- 50 g de pommes de terre
- 200 g d'orties
- 1/4 de gousse d'ail
- jus de cuisson des blettes et champignons
- jus épaissi d'égouttage des courgettes

## Recette

### Sablé au thym, gelée de tomate et tartare de courgette à la menthe

#### Sablé de thym

- Mélanger la farine d'épeautre avec la purée de noisette, saler et poivrer.
- Incorporer de l'eau pour former une boule de pâte. Réserver au frais 15 min.
- Étaler la pâte sur une épaisseur d'environ 1 cm puis découper 4 cercles avec un emporte-pièce (Ø de 7 à 8 cm).
- Cuire à 180°C pendant 30 min.

#### Gelée de tomates

- Laver les tomates, les inciser et les plonger quelques secondes dans de l'eau bouillante pour les peler.
- Réserver la peau et mixer les tomates avec l'ail écrasé.
- Porter à ébullition quelques minutes les tomates mixées en ayant incorporé l'agar agar, préalablement dilué à froid.
- Verser une épaisseur de 7mm environ sur une plaque et faire prendre la gelée au frais.
- Découper la gelée de tomate à l'emporte-pièce (le même que pour le sablé).

#### Peau de tomates déshydratées (pour la décoration)

- Faire sécher au four à 120°C les peaux de tomates pendant 15 à 20 minutes.

#### Tartare de courgettes

- Laver les courgettes puis les mixer grossièrement.
- Les égoutter tout en réservant le jus.
- Ciseler la menthe et l'incorporer aux courgettes en ajoutant de l'huile d'olive. Saler et poivrer.
- Ajouter à froid une cs de féculé de pommes de terre dans le jus d'égouttage des courgettes jusqu'à obtenir une consistance onctueuse. Réserver (il servira pour le velouté d'orties).

### Brick de blettes, champignons et noisettes

#### Brick

- Laver puis cuire les pommes de terre avec leur peau dans de l'eau.
- Les éplucher après cuisson et les réduire en purée onctueuse (conserver les épluchures).
- Incorporer la féculé de pomme de terre et de l'eau afin d'obtenir une pâte un peu liquide.
- Assaisonner avec la sauce soja, mélanger et étaler finement le mélange sur une plaque.
- Cuire au four à 150°C pendant 20 min.
- Sortir du four et laisser refroidir.
- Découper des carrés de 20x30 mm environ.

### Garniture

- Torréfier les noisettes, à 180°C pendant environ 10 mn. À la sortie du four, les couvrir d'un torchon propre pour enlever la peau plus facilement.
- Laver les blettes, champignons et feuilles de coriandre. Ciseler les blettes (côtes et feuilles) et émincer les champignons.
- Faire chauffer un fond d'huile d'olive dans une sauteuse, pour faire torréfier les graines de coriandre préalablement écraser au pilon.
- Ajouter les blettes et les champignons et cuire à l'étouffée.
- Assaisonner et laisser refroidir dans une passoire tout en réservant le jus (il servira pour le velouté d'orties).
- Ajouter les noisettes, au moment du garnissage.

### Quenelle de haricots secs au basilic

- Faire tremper les haricots pendant 2 jours avec 1 bouquet garni, en veillant bien à changer l'eau tous les jours. Les égoutter en enlevant le bouquet garni.
- Cuire les haricots secs avec le 2<sup>ème</sup> bouquet garni, départ à l'eau froide.
- Après cuisson, égoutter en réservant l'eau de cuisson.
- Réduire en purée en y incorporant de l'huile de noix, la crème d'avoine et si nécessaire de l'eau de cuisson afin d'obtenir une texture permettant de former les quenelles. Saler, poivrer et ajouter le basilic ciselé finement.
- Mélanger le tout et réserver au frais.

### Velouté d'orties

- Laver et éplucher les pommes de terre en faisant de longues pelures et les réserver.
- Les couper en petits morceaux et faire revenir à l'huile d'olive avec 2 gousses d'ail écrasées.
- Ajouter les jus de cuisson, laisser cuire et incorporer les orties 15 mn avant la fin de cuisson. Mixer et assaisonner

### Dressage

Dans quatre espaces distincts de l'assiette :

- Utiliser un cercle pour superposer le sablé, la gelée de tomate et terminer par le tartare de courgettes. Retirer le cercle puis décorer avec des morceaux de peaux de tomates déshydratées et des graines de courges.
- Garnir les feuilles de bricks avec la garniture, rouler et découper les extrémités.
- Disposer une quenelle de haricot.
- Verser le velouté d'ortie dans une verrine.
- Agrémenter le tout de chips de pelures de pommes de terre, préalablement séchées au four à 120°C (huilées, assaisonnées et enroulées autour d'un rouleau de bois huilé).



## Murmure de nos cueillettes



L'équipe avait avant tout envie de se faire plaisir en créant une belle assiette aux saveurs et textures variées... avec un fil conducteur de "l'entre-saisons" : de "la courgette, tomate basilic" aux "champignons, noisettes".

« Nous tenions à prendre en compte l'équilibre du plat, la proximité de notre approvisionnement, le coût et la valorisation de tous nos ingrédients. Nous avons choisi de faire une "assiette repas" végétalienne riche en protéines végétales et agrémentée de quelques unes des cueillettes de nos jardins. »



Les points forts

## Infusion gourmande des cimes



### Ingrédients (pour 2 assiettes)

#### Pyramide de panna cotta

- 10 cl de crème entière liquide (type crème fleurette)
- 1 cs de miel
- 1 poire fraîche (Guyot, pas trop mûre)
- 8 g de sucre non-raffiné
- 0.3 g d'agar-agar (1 pointe de couteau)

#### Fondant au chocolat

- 60 g de haricots cuits fondants
- 40 g de miel
- 30 g de beurre
- 1 œuf
- 15 g de cacao amer pur

#### Émietté de noix

- 5 g de noisettes entières
- 18 g de cerneau de noix
- 15 g de raisins secs

#### Infusion

- 1 g de l'infusion Belle de Savoie
- 20 cl d'eau

#### Coulis de myrtilles et pommes

- 70 g pommes
- 35 g myrtilles
- 15 g de sucre
- 3 cs d'eau



### Pyramide de panna cotta

- Faire chauffer la crème, le miel et l'agar-agar jusqu'à ébullition.
- Remplir 1/3 des moules en pyramides avec la préparation.
- Recouvrir avec le même type de moules remplis d'eau (afin d'imprimer l'empreinte d'une pyramide).
- Placer au frais environ 30 min.
- Pendant ce temps, éplucher et couper grossièrement les poires en morceaux.
- Les faire caraméliser 5 - 10 min dans le sucre puis laisser refroidir.
- La panna cotta ayant prise, placer les poires caramélisées au centre des pyramides.
- Recouvrir avec le reste de mélange à panna cotta (refaire chauffer si besoin)

### Fondant au chocolat

- Égoutter les haricots cuits
- Les mixer jusqu'à obtenir une purée (délayer avec un peu d'eau si besoin).
- Ajouter le miel.
- Chauffer jusqu'à ébullition.
- Dans un saladier, mélanger la purée de haricots sucrée avec le cacao et le beurre fondu.
- Séparer le jaune et le blanc de l'œuf.
- Ajouter le jaune dans le saladier en remuant bien pour obtenir un mélange homogène.
- Monter le blanc en neige puis l'incorporer délicatement.
- Verser dans le moule beurré sur une épaisseur d'environ 0,5cm.
- Cuire au four 5 min à 170°C.

### Émietté de noix

- Écraser au pilon chaque ingrédient séparément.
- Mélanger le tout et repasser au pilon.
- Étaler dans un plat et faire cuire à 210°C pendant 10 min, en remuant de temps en temps pour éviter que cela brûle.

## Infusion

- Mettre l'infusion dans l'eau.
- Porter à ébullition.
- Laisser infuser 10 minutes hors du feu.

## Coulis de myrtilles et pommes

- Découper la pomme en petits morceaux.
- Placer dans une casserole le sucre, l'eau, les morceaux de pomme et les myrtilles.
- Cuire environ 10 min.
- Passer au blender afin d'obtenir un coulis onctueux.

## Dressage

- Dans une assiette, dresser la pyramide de panna cotta sur le fondant au chocolat (découper le fondant si besoin pour l'ajuster à la base de la pyramide).
- Présenter l'émietté de noix et le coulis dans 2 verrines séparées.
- Présenter l'infusion dans une tasse.
- Disposer le tout sur l'assiette



## Les agitateurs de papilles



Adeptes de repas gourmands et sensibilisés aux impacts de l'alimentation sur la santé, le climat, l'économie locale, ..., les membres de l'équipe se sont lancés dans l'aventure secondés par leur coach Armony. Ils ont souhaité travailler le plus possible avec des produits locaux et de saison pour proposer un plat alliant gourmandise et responsabilité environnementale. Une réussite, particulièrement avec leur fondant à base de haricots blancs dont la forme pyramidale est un clin d'oeil aux montagnes de nos régions.



Les points forts

## Moelleux d'automne au coeur praliné



### Ingrédients (pour 6 gros muffins ou 12 petits muffins)

#### Coeur praliné

- 200 g de noisettes entières décortiquées
- 100 g de sirop de riz (ou miel léger)

#### Moelleux au potimarron...

- 1 potimarron de taille moyenne (environ 1 kg).
- 100 g de farine T110 (50 variétés de blé ancien semées ensemble - achetée à la ferme Baltassat (74)) ; ou farine de riz complète
- 80 g de sirop de riz (ou de sucre complet)
- 3 œufs

#### ...Et son coulis

- 75 g de miel
- 75 cl d'eau

#### Coeur praliné

- Placer dans une poêle (sans revêtement) les noisettes entières préalablement décortiquées, puis les torréfier 5 min à feu moyen.
- À feu doux, ajouter le sirop de riz en remuant sans cesse à l'aide d'une spatule en bois, jusqu'à ce que le sirop caramélise sur les noisettes.
- Couper le feu et les sortir immédiatement de la casserole pour ne pas qu'elles brûlent.
- Isoler quelques noisettes caramélisées pour la décoration (1 à 2 noisettes par muffin).
- Laisser refroidir 10 min, puis mixer le tout à l'aide d'un mixeur plongeant et un vase profond pendant 5 min (la texture doit être une pâte crémeuse).
- Réserver pour la suite.

#### Moelleux au potimarron

- Utiliser un potimarron de taille moyenne (environ 1 kg).
- Peler et ôter les graines du potimarron.
- Couper le en cubes, et faire cuire à la vapeur environ 10 minutes, et s'assurer à l'aide d'un couteau que le potimarron est bien tendre.

**+** Si la météo le permet, on peut faire cuire le potimarron au four solaire, en plaçant les petits morceaux de chair, sans rien ajouter, dans un bocal de conserve bien fermé (avec son joint) sur une plaque noire (ardoise par exemple), bien préchauffée : cela peut prendre une petite heure d'énergie gratuite.

- Mixer la chair du potimarron pour obtenir une purée. 300 g de cette purée serviront à réaliser le moelleux, et le reste sera utilisé pour le coulis.
- Préchauffer le four à 130°C.
- Séparer les blancs des jaunes d'œufs.
- Mélanger les jaunes d'œuf et 75g de sirop de riz avec un fouet, jusqu'à ce que le mélange mousse.
- Incorporer la farine délicatement avec une spatule type maryse, en tournant le bol.
- Prélever 300 g de la purée de potimarron et incorporer délicatement au reste de la pâte.

- Monter les blancs d'œuf en neige et ajouter 5g ou 1 cc de sirop de riz pendant l'opération.
- Huiler et fariner les moules à muffins, puis pour chacun, remplir à moitié de pâte au potimarron.
- Placer au centre ½ cc de la pâte pralinée (environ 3 g, ou un peu plus pour des gros muffins).
- Compléter avec un peu de pâte au potimarron.
- Faire cuire au four à 130°C pendant 40 min, la pointe du couteau doit ressortir sèche en fin de cuisson.

+ Par une belle journée ensoleillée, on peut faire la cuisson au four solaire, la température intérieure doit être d'environ 130°C, la durée estimée est de 2 h.

### Coulis de potimarron

- Prendre le reste de purée de potimarron (soit 250g) dans un bol.
- Dans une casserole à feu doux, dissoudre le miel dans l'eau pendant environ 5 min en remuant régulièrement (idéalement les poids en miel et en eau représentent respectivement 1/3 du poids de purée de potimarron).
- Lorsque le miel s'est dissout, mélanger à la purée de potimarron pour obtenir une consistance de coulis.

### Dressage

- Lorsque les muffins sont cuits et démoulés, disposer dans chaque assiette un muffin garni d'une ou deux noisettes. caramélisées.
- Confectionner des nids au caramel (autant que de muffins)
  - Préparer un caramel à base de sucre et de glucose.
  - Disposer, au dessus d'une feuille de papier sulfurisé, des baguettes maintenues par des assiettes. Les baguettes doivent être suspendues au moins à 5 cm du plan de travail.
  - Prendre deux fourchettes disposées dos à dos.
  - Les tremper dans le caramel chaud et les secouer au dessus des baguettes en un mouvement de "va et vient".
  - Ramasser le meli-mélo de fils de caramel et le façonner en forme de nids....
- Compléter l'assiette avec une petite verrine de coulis.



## Scrat Team



La consommation responsable et durable n'est plus un mythe et est tout à fait abordable pour tous ! Avec le dessert proposé par cette petite équipe, se nourrir reprend une dimension humaine, singulière et personnalisée, loin des industries agro-alimentaires.

Un petit plus : ce moelleux a été préalablement testé par l'équipe.... cuit au four solaire par une belle journée ensoleillée au cours de l'été ! Après une exposition de deux heures aux rayonnements solaires, le gâteau était parfait, moelleux à souhait !



Les points forts

# un grand merci au jury



**Alain Champion**

Proviseur du lycée François BISE

**Anne-Lise Guaz Dalot**

Nutritionniste

**Cédric Mouthon**

Promotion masterchef saison 3, L'atelier 180°

**Anne Piovesan**

Naturopathe, Consultante en alimentation saine

**Christine Viron**

La bio d'ici

## Témoignage

Aujourd'hui, dans notre métier, on ne pense pas suffisamment à l'écologie. Pourtant, c'est très important. C'est donc une très bonne idée de faire participer des élèves à un concours de cuisine éthique. Pour ma part, j'occupais le poste de pâtissier chargé d'aider l'équipe qui m'avait été attribuée. L'ambiance était conviviale, les participants se révélèrent tous compétents et investis. Relever ce défi était pour moi stimulant : l'enjeu en effet n'est pas seulement écologique mais aussi économique. De plus, il concerne directement notre future vie professionnelle. Si les amateurs arrivent à cuisiner de manière écologique, pourquoi pas nous ? Avec mon équipe, nous avons donc réalisé un dessert : une panacotta accompagnée d'un gâteau "haricotat". Nous sommes fiers d'avoir reçu la médaille d'argent pour cette recette ! Ce fut pour moi, une belle expérience, enrichissante qui m'a ouvert des perspectives pour construire mon avenir professionnel.

*Damien Conte, lycéen.*



## ainsi que...

### Aux équipes qui nous ont régalingés

- Dominique, Nadège, Caroline et Franck ; Michèle, Karina et Andréa ; Nathalie, Giovanni, et Jean-Marc ; Christine, Noëlle, Nathalie et Jean ; Jérémy, Ariane et Pascale ; Sonia et Coralie.

### Aux 10 membres du jury du public qui... se sont régalingés !

- Charlotte, Evelyne, Audrey, Julien, Sophie, Simone, Solange, Michelle, Rachel et Marie-Pierre

### Aux partenaires opérationnels qui ont collaboré

- AdaBIO
- Artisans du monde
- Association Environnement Reignier-Essery (AERE)
- Bocalenco
- Calenduline
- Instance Régionale d'Éducation et de Promotion de la Santé (IREPS)
- Les amis de la fête de la gastronomie
- L'Etoile Verte
- Pousses d'Avenir

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

- ADEME, Biocoop-Aquarius, Bleu blanc gros, Broderie des alpes, Do eat, Leztroy, Eurolam, Opinel, Région Rhône-Alpes, Réseau IERA, Robur, Terre Vivante, Viret traiteur.

## et enfin...

### À toute l'équipe du lycée Française BISE

### Et plus particulièrement au proviseur M. Champion et aux élèves qui ont épaulés les équipes

- Aux cuisines : Bérangère, Damien, Florent, Lauréane, Laurie et Loïc.
- Au service : Gabriel et Lucas.
- À la "Master class cuisine" : Jean et Tom.





# pour en savoir +



04.50.67.17.54

[contact@prioriterre.org](mailto:contact@prioriterre.org)

[www.prioriterre.org](http://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

