

Vous avez aimé les créations de nos équipes ?

Cuisez chez vous en protégeant la planète !



Dimanche 17 Septembre



GESTION DURABLE
DE L'ENERGIE
en Isère

Édition
2017

Sommaire

Filet mignon aux quenelles, émincé de légumes et oignons confits	4
Flan aux pommes	5
Moondom	6
Stellardrone	7
Filet de truite et ratatouille sauce à l'échalote	8
Pain de mie moelleux	9
Tarte pralinée au citron crémeux crème fouettée verveine.....	10
Brochette des terres froides au baco, ravioles "défossés" ... hyper tian à faire !.....	12
Grenoble Noix Poire-Granite	14

Le jury

Les membres du jury ont été sélectionnés selon leurs compétences dans les domaines professionnels correspondant aux critères d'évaluation des équipes.

Métiers de la restauration mais aussi experts en énergie ou spécialistes des produits locaux, nos jurés sont complémentaires et devront se mettre d'accord pour attribuer les prix selon des critères très précis.

Le climat dans nos assiettes

Faire vibrer ses papilles tout en préservant la planète ?

Un défi tout en saveurs et en valeurs !

En **équipe** de 2 à 5 personnes, 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 !



Filet mignon aux quenelles, émincé de légumes et oignons confits

Plat salé



Ingrédients (pour 4 personnes)

- 1 filet mignon
- 150 g de beurre
- 120 g de farine
- 3 œufs
- 20 cl d'eau
- 1/2 navets ronds ou allongé
- 3 carottes
- 1 kg d'oignons
- 100g de miel
- 10cl de vinaigre de cidre
- 25cl de vin blanc
- Huile de colza
- Sel et poivre
- Thym et laurier

Recette

● Préparation du filet mignon

Faire revenir le filet à la poêle dans l'huile de colza pendant quelques minutes.

Mettre le filet dans un plat destiné au four, saler et poivrer, positionner le beurre et le thym sur le filet. Enfourner pendant 1h30.

● Préparation des quenelles lyonnaises (10 quenelles environ)

Faire chauffer un verre d'eau avec le beurre et un peu de sel.

Quand le beurre est fondu, ajouter la farine, et cuire 10 min à feu doux en remuant sans cesse.

Quand le mélange a un peu refroidi, hors du feu, ajouter les œufs.

Former des boudins sur une surface farinée et les mettre au frais une bonne demi-heure pour que les quenelles se tiennent bien.

Pocher les quenelles dans de l'eau frémissante pendant 15 minutes. Les déposer sur du papier absorbant.

● Préparation des émincés de navets et de carottes

Eplucher un-demi navet et 3 carottes.

Les couper en cubes ou bâtonnets pas trop gros.

Mettre un peu d'huile ou de beurre au fond d'une poêle.

Y jeter les morceaux navets.

Les laisser suer quelques minutes (environ 5') sur feu vif, puis mettre une pincée de sel.

Ajouter le miel.

Laisser les navets dorer.

Une fois les navets bien dorés, incorporer les morceaux de carottes, saler, baisser le feu et couvrir.

Laisser mijoter jusqu'à que les légumes soient fondants.

● Préparation du confit d'oignons

Eplucher et émincer finement les oignons

Les mettre à blondir dans un peu de beurre, à feu doux.

Faire revenir les oignons avec le vin blanc. Puis, ajouter le vinaigre de cidre et le miel.

Enfin, saler et poivrer et ajouter les herbes.

Faire mijoter jusqu'à évaporation.

Flan aux pommes

Plat sucré

Ingrédients (pour 8 personnes)

- 7 œufs
- 185 g de farine
- 70 g de miel d'acacias
- 3 pommes
- 50cl de lait
- 50g de miel d'acacias
- Beurre pour les moules
- 2 pincées de sel
- Sirop à base miel d'acacias et eau

Recette

● Préparation de la génoise

Mettre du papier sulfurisé sur une plaque du four.

Mélanger le miel et les jaunes d'œufs.

Monter un sabayon à l'aide d'un fouet, jusqu'à que le mélange fasse un ruban blanc un peu mousseux.

Incorporer délicatement la farine tamisée, à l'aide d'une spatule.

Battre les blancs en neige et les incorporer délicatement à la pâte.

Etaler la pâte sur le papier sulfurisé en une fine couche et mettre la génoise à cuire.

● Préparation du flan

Eplucher et couper en quartier les pommes.

Les mettre à bouillir dans un peu d'eau pendant 5 minutes.

Mixer très légèrement les pommes.

Faire chauffer le lait .

Mélanger au fouet les œufs et le miel jusqu'à homogénéité.

Verser le lait et ajouter au fur et à mesure la farine.

Ajouter les pommes.

Verser dans les moules et enfourner à 160°C pendant 30 minutes.



Moondom



Ingrédients (pour 2 personnes)

- 1 Aubergine
- 12 tomates cerise
- 3 pommes de terre
- 1 courgette
- 1 tomate
- 4 gousses d'ail
- 3 gros oignon
- 6 champignons de paris
- 1 carotte
- 2 branches de céleri
- huile d'olive
- vinaigre de vin
- sucre ou sirop de betterave made in france
- 100 grammes de lentilles vertes
- farine de sarrasin

Recette

● Préparation du millefeuille de ratatouille

Couper les courgettes, aubergines, et pommes de terre en rondelles.

Garder les tomates entières.

Emincer 2 gousses d'ail et 1 oignon.

Faire cuire chacun des légumes séparément :

- Les tomates cerises et les pommes de terre dans leur plat respectif, au four à 180°, avec de l'huile d'olive, du sel et du poivre. Jusqu'à ce qu'ils soient très tendres.

- Pour les aubergines et les courgettes : à la poêle, au feu doux jusqu'à ce qu'ils soient très tendres. couvrir dès le départ.

Vous pouvez mélanger ail et oignon pour la cuisson.

- Pour les aubergines, ajouter l'huile uniquement lorsqu'elles sont très tendres.

Dresser, avec une couche de pommes de terre, puis 6 tomates cerises, puis les rondelles d'aubergine, puis de courgettes, et enfin la réduction d'ail et oignon.

● Préparation du champignon et sa sauce

Couper grossièrement 2 champignons, la carotte pelée, la branche de céleri, l'oignon.

Faire revenir à feu doux avec 2 CS d'huile d'olive, couvrir pendant 25 min, jusqu'à ce que les légumes soient très tendres.

Ajouter la tomate et l'ail, et laisser réduire encore 10 min.

Enfin, ajouter 1CS de sucre. Laisser caraméliser 5min.

Puis une 1CS de vinaigre de vin. Laisser réduire 5min.

Mixer le tout.

Faire chauffer 1cs d'huile d'olive dans une poêle. Lorsqu'elle est chaude. Ajouter les champignons (pied enlevé). Les faire griller 2 min de chaque côté. Servir la sauce chaude sur le champignon grillé.

● Préparation des quenelles de lentilles

Faire tremper les lentilles la veille dans de l'eau froide.

Rincer les lentilles et les recouvrir d'eau froide. Faire cuire à feu doux pendant 20 min environ, jusqu'à ce que les lentilles soient très tendres. Saler, poivrer. Vous pouvez ajouter des légumes afin de faire cuire les lentilles dans un bouillon.

suite →



Stellardrone

suite Lorsque la cuisson est terminée, bien égoutter et placer dans un mixeur.

Faire cuire l'oignon à feu doux, en couvrant, jusqu'à ce que la chair soit très tendre. Mixer avec les lentilles égouttées.

Dans un bol, couper en tout petits cubes la branche de céleri. Ajouter la préparation mixée. Saler, poivrer.

Dans une assiette, verser un peu de farine de sarrasin.

Faire chauffer de l'huile d'olive dans une poêle.

Former les quenelles, les recouvrir de farine de sarrasin et les faire dorer à la poêle.

Pour le dressage final. Présenter le millefeuille de ratatouille au milieu d'une assiette. puis le champignon et sa sauce d'un côté. Et la quenelle de l'autre.

Ingrédients (pour 2 personnes)

- 4 pommes,
- 1 poignée de noix
- 2 figes
- 1 poire
- 250 gramme de farine
- 7cs d'huile
- 7 à 10 cs d'eau froide
- 2 pincées de sel

Recette

Pétrir la farine, l'huile, de façon à faire plein de fines miettes.

Puis ajouter l'eau et pétrir le moins longtemps possible. Former une boule homogène. Mettre dans un film alimentaire et laisser reposer une heure au frais.

Préchauffer le four à 180°.

Etaler ensuite la pâte en une fine couche sur une feuille de papier sulfurisé.

Puis placer au four environ

20 min, jusqu'à ce que la pâte soit dorée.

Peler 4 pommes. Faire des tranches fines à l'aide d'un économètre ou d'une mandoline.

Placer dans un plat pour le four les tranches de pommes en les superposant et les serrant bien.

Placer sur les tranches de pomme un autre plat qui va permettre à la structure de se tasser (à l'aide d'une petite

assiette par exemple)

Recouvrir avant d'enfourner 20 min environ. Les tranches doivent avoir l'aspect fondant.

Concasser les noix.

Mixer les figes, et la poire (séparément).

Placer sur un plat des morceaux de pâte, les recouvrir de carrés de feuilles de pomme et les recouvrir par partie à 1) noix, 2) coulis de fige, 3) coulis de poire.

Filet de truite et ratatouille sauce à l'échalote



Recette

● FILET DE TRUITE

(Cuisson basse température)

Pour 6 personnes

- 3 filets de truite coupés en 2
- Beurre
- Sel, poivre

Mettre un plat au four à 60°.

Pendant qu'il chauffe enlever la peau des filets, les désarêter et les couper en tronçons.

Sortir le plat du four. Il doit être chaud mais doit pouvoir être pris à la main sans se brûler. L'enduire de beurre et se sel.

Déposer le poisson et le remettre au four toujours à 60° environ 10 à 15 minutes. Bien surveiller la cuisson on voit le poisson changer de couleur progressivement par le bas.

● RATATOUILLE

Pour 6 personnes

- 2 courgettes
- 2 aubergines
- 2 poivrons
- 6/8 tomates

- 1 oignon
- 4 gousses d'ail
- Thym
- Sel, poivre
- Huile d'olive

Tailler les aubergines, poivrons et courgettes en macédoine

Faire revenir un par un chaque légume à la poêle avec un peu d'huile d'olive, du thym et une gousse d'ail juste écrasée à la main afin de pouvoir la retirer. Réserver

Faire suer l'oignon et la dernière gousse d'ail dans une sauteuse passant au four. Ajouter les dés de tomates précédemment épépinées et émondées. Couvrir et mettre au four à 180° pendant 20min.

Sortir du four, enlever l'ail,

mélanger tous les légumes avec la purée de tomate.

Mélanger de nouveau sur feu doux et rectifier l'assaisonnement.

● SAUCE A L'ECHALOTE

- 2 échalotes émincées.
- 20 g de beurre
- 1 filet d'huile d'olive
- 10 cl de crème liquide
- 10 cl de vin blanc

Dans une poêle mettre le beurre et l'huile d'olive et faire revenir les échalotes.

Dès qu'elles sont translucides, déglacer au vin blanc et laisser l'alcool s'évaporer une petite minute.

Ajouter la crème liquide, bien mélanger.



Pain de mie moelleux



● PAIN DE MIE

Pour 6 Portions

- 450 grammes de farine T5
- 15 grammes de levure fraîche
- 30 grammes de beurre doux
- 125 millilitres d'eau
- 175 millilitres de lait
- 1 cuillère à café de sel
- 1 pétrin (commande intervalle de mélange, commande mélange)

Délayer la levure dans quelques cuillères à soupe de lait tiédi prélevé sur les 175 ml prévus.

Dans le bol du robot, mélanger la moitié de la farine, la levure délayée et le sucre puis ajouter le reste du lait et l'eau.

Mélanger à vitesse minimum puis rajouter petit à petit le reste de farine en augmentant la vitesse de mélange.

Lorsque la pâte se décolle des parois (rajouter éventuellement une cuillère à soupe de farine si ce n'est pas le cas), ajouter le sel et pétrir la pâte encore 10 mins à vitesse

La pâte doit se raffermir et devenir élastique tout en restant souple et lisse.

Au bout des 10 mins, ajouter le beurre en 4 fois en attendant que le premier morceau soit totalement incorporé à la pâte.

La pâte va ramollir mais ne pas rajouter de farine, il faut continuer de pétrir 5 min.

Verser la pâte sur un plan de travail légèrement fariné, puis la travailler 1 min à la main. Former une boule et la transvaser dans un saladier huilé. Filmer et laisser reposer environ 1H à température ambiante afin qu'elle double de volume.

Dégazer la pâte en appuyant dessus avec le poing et la transvaser sur un plan de travail légèrement fariné.

Former une boule grossière et lâche avec le pâton et l'aplatir des 2 mains pour former un rectangle de 23 x 30 cm environ, petit côté vers le haut.

Plier la pâte aux 2/3 vers soi et appuyer du bout des doigts pour souder puis replier sur le bord bas de la pâte et appuyer pour bien souder.

Tourner le rouleau pour que la soudure se trouve au-dessus et au centre.

Rabattre les côtés du rouleau sur la soudure et pincer pour que le rouleau soit fermé de tous côtés: au final, le rouleau doit avoir la même longueur que le moule.

Tourner le rouleau soudure dessous (éventuellement tapoter les côtés du rouleau pour lui redonner un aspect arrondi) et le déposer dans le moule beurré.

Recouvrir le moule d'un papier film huilé et laisser reposer environ 30 à 45 mins.

La pâte doit légèrement dépassée du moule (en appuyant dessus, l'empreinte du doigt doit rester).

Enfourner dans un four préchauffé à 190°C pendant 30 mins.

Sortir le pain du four, le démouler immédiatement et le remettre au four encore 10 mins afin d'obtenir un pain bien doré.

A la sortie du four, laisser refroidir et attendre une vingtaine de mins avant de le couper en tranche.



Tarte pralinée au citron crémeux crème fouettée verveine

Recette

● PATE BRISEE

- 250 g de farine
- 125 g de beurre pomade
- 5 g de sel
- 1 jaune d'œuf
- 30ml d'eau froide

Mettre la farine, le beurre et le sel à pétrir 2 minutes dans un robot vitesse minimale

Ajouter ensuite le jaune d'œuf et l'eau. Pétrir de nouveau 30 secondes

Laisser reposer 30 minutes au frigo filmé au contact.

● CREME FOUETTEE VERVEINE

- 200 g de crème liquide U.H.T. à 35 % de M. G.
- 1 C à S de miel
- 1 poignée de feuilles de verveine séchées

Chauffez la crème avec le miel.

Hors du feu ajoutez la verveine et laissez infuser.

15-20 minutes avant de la montée la filtrer et la mettre au congélateur filmée au contact.

● LE CREMEUX AU CITRON

- 125g de jus de citron,
- Le zeste de 2 citrons
- 70g de jaunes d'œufs
- 80g d'œufs entiers
- 75g de sucre en poudre
- 75g de beurre

Mélangez les zestes et le sucre en poudre et laissez reposer 5min.

Dans un cul de poule fouettez les jaunes, les œufs, le sucre parfumé et le jus de citron.

Faites épaissir au bain marie et retirez du feu.

Quand la température du mélange est à 35°/40°* incorporez au mixer plongeant le beurre pomade coupé en dés.

● PRALINE MAISON

- 250g de noisettes Piémont
- 165g de sucre
- 45g d'eau minérale

Torréfiez à cœur les fruits secs 20 min à 165°.

Dans une casserole à fond épais, faites un sirop avec l'eau, le sucre. Cuisez-le à 121°.

Ajoutez-y les fruits secs et hors du feu remuez



Tarte pralinée au citron crémeux crème fouettée verveine

à la spatule jusqu'à ce que le sucre cristallise et que le mélange sable.

Reportez le tout sur feu moyen, en remuant constamment et soigneusement jusqu'à l'obtention d'un caramel ambré.

Versez alors le mélange sur un tapis en silicone et laissez durcir et refroidir à température ambiante pendant 30 min environ.

Cassez la masse froide en petits morceaux et broyez-la progressivement au robot mixer.

Vous allez d'abord obtenir une poudre, puis petit à petit l'huile des fruits va permettre d'avoir une pâte de plus en plus lisse, le fameux praliné fruité maison !

Dressez !



Brochette des terres froides au baco, ravioles "défossés" ... hyper tian à faire !



Recette

● Préparation des brochettes des terres froides au baco

Ingrédients

- 600g de poulet
- 18 tranches fines de lard fumé
- 2 oignons jaunes ou 4 échalottes
- ½ litre de vin rouge, baco noir des côteaux de Villeneuve-de-Marc
- 2 têtes d'ail
- Sel, poivre, huile d'olive ou beurre et aromates du jardin

Préparer une marinade en éminçant les oignons ou échalotes dans un ½ litre de vin, ajouter les aromates, le sel et le poivre.

Emincer le poulet grossièrement puis les plonger dans la marinade. Laisser mariner au frais pendant 2h minimum.

Au bout de 2h, sortir le poulet de la marinade. Rouler les morceaux de poulet dans une tranche de lard puis les piquer sur des pics à brochette.

Chauffer une poêle sur feu vif, ajouter un peu d'huile d'olive ou une noix de beurre et saisir la brochette. En fin de cuisson déglacer avec le jus de marinade.

Dresser sur l'assiette en ajoutant le jus de cuisson sur la brochette

● Préparation des ravioles "défossés"

Garniture :

- 1 bouquet d'orties du jardin
- 1 fromage de chèvre 1/2 sec
- 2 cuillère à soupe de crème liquide

Pâte à ravioles

- 150 gr de farine
- 1 œuf (du poulailler)
- Sel, poivre
- 1 cuillère à soupe huile d'olive
- 7 à 10 cl d'eau colorée à la feuille d'ortie

Cuire les orties à l'eau bouillante avec sel et poivre. Egoutter et réserver un petit verre d'ortie pour les passer au mixer avec 10cl d'eau (ce

jus servira à colorer la pâte des ravioles). Passer le reste des orties au blender avec le fromage de chèvre, la crème. Saler et poivrer.

Pâte à ravioles :

Mélanger énergiquement dans un saladier : la farine, l'œuf, l'huile, l'eau colorée à petit dose. Saler et poivrer légèrement. Préparer votre pâte à raviole à la machine à pâte ou au rouleau en farinant bien votre plan de travail pour éviter à la pâte de coller.

Etaler la garniture sur une feuille de pâte. Recouvrir avec une nouvelle feuille.

Former les ravioles avec le rouleau à ravioles, découperà la roulette, stocker les ravioles au sec sur une plaque farinée.

À l'eau bouillante, environs 7 à 9 minutes. Sortir les ravioles à l'écumoire.

Il est possible après cuisson de poêler vos ravioles au beurre.

Dresser sur l'assiette avec quelques feuilles d'orties.

Servi avec un gaspacho de concombre méssalé et une tapenade de betteraves



● Hyper tian à faire !

- 300 g de courgettes
- 300 g d'aubergines
- Huile d'olive, sel poivre, ail

Pour le crumble

- 50 g de beurre
- 50 g de farine
- Sel poivre

Pour le coulis

- 2 tomates
- 2 poivron
- 1 oignon
- Sel poivre

Emincer finement les courgettes et les aubergines. Les mettre dans un saladier avec l'huile, le sel et le poivre et laisser reposer 1h au frais.

Sortir les légumes du frais et les faire poêler pour les faire dorer.

Dans un plat monter les courgettes et les aubergines en les alternant.

Préparer le crumble en mélangeant le beurre et la farine pour obtenir une pate granuleuse et la déposer sur le haut du feuilleté.

Mettre au four pendant 30min à 200°C.

Pour le coulis, monder les tomates en les plongeant 10 secondes dans l'eau bouillante.

Cuire les poivrons 30min four à 200°C. Le peler à la fin de la cuisson au four.

Mettre la tomate en morceaux, l'oignon et un peu d'huile d'olive dans une casserole et faire cuire à feu doux. Ajouter une petite pincée de sel poivre. Mixer à la fin en incorporant le poivron.

Pour le dressage mettre un peu de coulis de tomate sur l'assiette et déposer le feuilleté dessus.

● Gaspacho de concombre et tapenade de betterave

Pour le gaspacho

- 1 concombre (producteur idem oignons)
- 1 gousse d'ail (producteur idem oignons)
- 1 cuillère à café de miel (producteur idem oignons) et cuillère à soupe 1 de crème
- Sel, poivre, 5 feuilles de menthe

- 1 cuillère à soupe de vinaigre et une d'huile d'olive locale

Eplucher le concombre et passer au blender l'ensemble des ingrédients afin d'obtenir une pâte homogène et lisse. Si le concombre rend de l'eau il est possible de la passer rapidement dans un linge ou dans un chinois pour le dégorger.

Mettre au frais 2heures Dresser dans une verrine.

Pour la tapenade de betterave

- 1 grosse betterave
- 1 cuillère à café de vinaigre blanc

Faire cuire à la cocotte 15 minutes la betterave sans l'éplucher. Laisser tiédir.

Râper très finement la betterave, ajouter sel et vinaigre.

Avant de dresser faire tiédir la betterave quelques minutes.

Former des petites "quenelles" à la cuillère à soupe.



Grenoble Noix Poire-Granite

Recette

● Grenoble-noix

- 250g de beurre
- 3 cuillères à soupe de miel
- 4 œufs
- 4 poires
- Cannelle

Mélanger 250g de beurre fondu avec les 3 cuillères de miel.

Puis incorporer les 4 œufs un à un.

Etaler sur une feuille de papier sulfurisé et mettre au four 30 min. four à 150°C.

Préparer la compotée. Peler les poires et les couper en morceaux dans une casserole.

Mettre à chauffer en écrasant pour obtenir une compote. Ajouter un peu de cannelle pendant la cuisson Mmmm. Garder au chaud.

● Granité

- 50cl d'eau
- 100gr de sucre
- Une poignée de verveine fraîche ou déshydraté
- Une ½ poignée menthe

Vous aurez besoin d'une sorbetière

Faire bouillir l'eau et le sucre. Infuser 12 min. les feuilles de verveine et la menthe. Hors du feu couvrir et laisser refroidir. Ensuite enlever les feuilles, réfrigérer 2h.

Au bout de 2h, verser dans une sorbetière et laisser tourner 15 mn environs selon la consistance désirée ... si tu l'aime mole.

Les prix



Distinction du Jury

Plat salé



Distinction du Jury

Plat sucré



Coup de coeur

du public



Grand prix Environnement

du Jury

Merci

Aux équipes qui nous ont régales et qui ont rédigé les recettes de ce livret

- Roseline & Guillaume, Amélie & Brice, Caroline & Nathalie & Stéphanie, Eddy & Benoît & Pascal & Patrick.

Aux producteurs qui ont permis à nos équipes de participer à cette aventure,

Aux membres du jury,

À la CAPI qui a su montrer son engagement dans la réduction des émissions de CO₂ par son soutien financier et technique,

À l'EFMA de Bourgoin-Jallieu pour son accueil et la mise à disposition des lieux,

Toutes les bonnes volontés qui ont donné un coup de main d'une manière ou d'une autre.

Bon appétit !

pour en savoir +



Les inscriptions pour l'édition 2018
sont ouvertes. Contactez-nous vite !



04.76.14.00.10
infoenergie@ageden38.org
www.ageden38.org

L'AGEDEN (Association pour une GEstion Durable de l'ENergie) est une association loi 1901 à but non-lucratif dont la mission est la promotion des énergies renouvelables et de la maîtrise de l'énergie en Isère. L'AGEDEN est aussi un Espace Info Énergie, membre du réseau national créé par l'ADEME pour la promotion de l'efficacité énergétique et le conseil au particulier.

Avec le soutien de



Chambre de Métiers
et de l'Artisanat

N-ID
NORD-ISÈRE
DURABLE