

Vous avez aimé les créations de nos équipes ?

Cuisez chez vous en protégeant la planète !



Dimanche 25 novembre



CARNET DE recettes automnales



GESTION DURABLE
DE L'ENERGIE
en Isère

Édition
2018

Sommaire

Gnocchis de pommes de terre de mère-grand et son fenouil au naturel	4
Salade automnale	5
Fondant aux noix et sa compote de poires à la verveine citronnée	6
Perfect'oeuf et ses panais et carottes en trois textures	7
CHOUR-TREUX	9
Pierogi de Germaine et son velouté de potimarron, poire et châtaignes ..	11
Poire somnolente sous son drap de douceurs	12
Pavé de truite saumonée en croûte de noix sur lit d'épinards et sa patate hérissée sauce chèvre frais	13
Tarte croquante au potimarron et sa chantilly mielleuse aux éclats de noix	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 de la nutrition, nos jurés sont complémentaires et devront se mettre d'accord pour attribuer les prix selon des critères très précis.

- **Philippe Galley** - Diététicien Nutritionniste
- **Julien Ducrotois** - AGEDEN
- **Pascal Fouard** - Chef de "La tête à l'envers", restaurant à Grenoble

Faire vibrer ses papilles tout en préservant la planète ?

Un défi tout en saveurs et en valeurs !
L'alimentation représente **23% des Gaz à effet de serre** générés par les ménages en France, selon l'ADEME. La majeure partie de ces impacts vient de l'étape de production agricole, et dépend donc des modes de production et de la nature des aliments consommés.

L'alimentation devient un acte citoyen en contribuant à la transition écologique.

C'est pourquoi, l'AGEDEN a décidé de **mettre en avant les filières locales** (et donc les produits de saison) en organisant « **Le Climat dans nos Assiettes** » : **un défi culinaire, pour montrer qu'on peut « bien manger », tout en respectant notre planète et nos papilles !**

En **équipe** de 4 à 5 personnes, ils ont eu pour mission de confectionner un **plat** et un **dessert** avec une **empreinte écologique minimum**.

Découvrez les **recettes** que les équipes nous ont concoctées cette année !



Crédits Photos : Laurent Lelong



Gnocchis de pommes de terre de mère-grand et son fenouil au naturel

Ingrédients (pour 8 personnes)

Pour les gnocchis :

- 1,2 kg de pomme de terre
- 50 g de beurre
- 4 oeufs
- 3 pincées de sel
- 2 pincées de poivre

- 70 g de meule du Vercors (Verorais) dont 30 g à réserver pour gratiner
- 1 pincée de muscade
- 1 oignon
- 40 g de persil ou chou kale

Pour le fenouil :

- 900 g de fenouil
- huile d'olive

Recette

● Préparation des gnocchis de pommes de terre :

Faire cuire les pommes de terre à la cocotte-minute dans une eau non salée. Une fois cuites, les passer au presse purée afin d'obtenir une purée sèche. Incorporer le beurre, le sel et le fromage râpé.

Préparer un mélange avec les œufs, l'oignon haché finement ainsi qu'un bouquet de persil ou quelques feuilles de chou kale (l'équivalent d'un bouquet de persil), poivrer et mettre une pincée de muscade.

Incorporer ce mélange à la purée précédente. Rectifier l'assaisonnement.

Former des boules à la

cuillère à soupe sur un plat qui va au four, et parsemer de fromage râpé pour que cela gratine.

● Préparation du fenouil :

Préparer les fenouils en enlevant bien toutes les parties filandreuses.

Partager longitudinalement les bulbes de fenouil en 4 à 8 tranches en fonction de leur taille. Les faire précuire 10 min à l'eau bouillante.

Chauffer préalablement le four thermostat 8 (220 °C). Les étaler sur une plaque à rôtir, arroser d'huile d'olive et enfournez durant 20 min.

Sortir les fenouils du four, retourner, badigeonner d'huile à nouveau et

assaisonner de sel et de poivre.

Diminuer la température thermostat 6 (180 °C) et poursuivre la cuisson pendant 15 à 30 min. Contrôler la cuisson et les sortir du four lorsqu'ils sont dorés et fondants.



Ingrédients (pour 8 personnes)

Pour la sauce au fromage :

- 200 g fromage blanc de chèvre moulu la veille (pour un goût de fromage de chèvre pas trop prononcé)
- 1 cuillère à soupe de moutarde de dijon
- 1 échalote
- 1 gousse d'ail
- sel et poivre

Recette

● Préparation de la sauce au fromage :

Battre le fromage blanc égoutté avec la moutarde.

Rajouter l'échalote, l'ail, le sel et le poivre au moulin.

● Préparation de la salade automnale :

Cuisson des lentilles : Faire tremper la veille ou 24 h avant les lentilles, changer l'eau une fois – vos lentilles seront plus digestes. Les égoutter.

Préparer un bouillon à base d'oignons, de carottes et d'une tige de sauge, faire

Pour la salade automnale :

- 300 g de betteraves crues
- 100 g de lentilles crues
- 150 g de champignons
- 100 g de chou kale
- 1 pomme

bouillir pendant 20 mn.

Mettre les lentilles dans le bouillon et laissez cuire 20 mn environ. Elles doivent rester légèrement fermes. Laisser refroidir.

Eplucher les betteraves, et les râper assez finement.

Emincer les champignons et le chou kale. Faire chauffer de l'huile d'olive et faire sauter ces légumes ensemble à feu vif pendant 10 mn.

Déglacer au vinaigre de cidre. Faire refroidir et réserver.

Pour la sauce vinaigrette au miel :

- 2 cuillères à café de miel
- 3 cuillères à soupe de vinaigre balsamique
- huile de noix
- huile de tournesol
- sel et poivre

La pomme doit être coupée quand l'assemblage va être réalisée afin d'éviter qu'elle noircisse. La couper en petit morceau (environ 2 fois plus gros qu'une lentille).

● Préparation de la sauce vinaigrette au miel :

Lorsque tous les ingrédients sont à température ambiante, mélanger avec la sauce 1 h avant de servir. Bien mélanger et réserver.

Fondant aux noix et sa compote de poires à la verveine citronnée



Ingrédients (pour 8 personnes)

Pour le fondant :

- 150 g de noix décortiquées en cerneaux ou 400 g de noix entières. *Astuce : hacher finement au mixeur la moitié des noix et plus grossièrement*

au pilon/mortier la deuxième moitié

- 4 oeufs
- 100 g de miel toutes fleurs
- 1 pincée de sel

Pour la compote :

- 1 kg de poires fondantes, acidulées et bien sucrées (de type Comice)
- 3 tiges de verveine

Recette

● Préparation du fondant aux noix :

Séparer les blancs des jaunes.

A l'aide d'un batteur électrique ou à l'aide d'un fouet manuel, battre les jaunes de manière énergique avec le miel jusqu'à ce que le mélange mousse un peu.

Ajouter le beurre fondu.

Incorporer la poudre de noix.

Battre les blancs d'œufs en neige ferme avec une pincée de sel. Et incorporer

délicatement les œufs à la préparation jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène.

Garnir un moule à cake d'un papier cuisson et verser la préparation dedans.

Enfourner pour 30 à 45 mn à four chaud 180°C. Planter un couteau préalablement humidifié, s'il ressort sec la cuisson est terminée.

● Préparation de la compote de poires à la verveine citronnée :

Préparer une infusion de verveine citronnée sur la base de 250 ml d'eau, filtrer et réserver.

Couper les poires en petits cubes. Mettre une noix de beurre dans la poêle et faire revenir les poires à couvert au début. En milieu de cuisson, découvrir, ajouter l'infusion de verveine citronnée.

Servir le gâteau lorsqu'il a refroidi accompagné de la compotée de poire à la verveine.

Le mot de l'équipe : ALEC & Co

Jeanne, Annaïg, Timéry, Xavier et Pierre

Collègues, collocs et Mère/Fille, les membres de cette équipe avaient envie de montrer qu'on peut bien manger, tout en préservant la planète. Ils-elles ont privilégié des ingrédients les plus locaux possibles.

Ils-elles ont choisi de favoriser au maximum les circuits courts soit en direct du marché ou de la ferme, ou encore via les magasins de producteurs qui permettent de minimiser les intermédiaires.



Perfect'oeuf et ses panais et carottes en trois textures

Ingrédients (pour 4 personnes)

Pour les mouillettes :

- 45 g de farine
- 45 g de beurre
- 45 g de beurre
- 1 oeuf

Pour l'oeuf parfait :

- 1 oeuf bien frais
- eau

Pour la fondue de poireaux :

- 4 oeufs
- 2 oignons
- 2 poireaux entiers
- 20 cl de vin blanc sec

- 40 cl de crème fraîche semi-épaisse
- ciboulette fraîche

Pour la purée de panais :

- 2 ou 3 panais entiers
- 1 l de lait
- 1 l d'eau
- 10 cl de crème fraîche

Pour la purée de carottes au persil :

- 500 g de carottes
- 100 g de beurre
- 1 botte de persil plat

Pour le duo de carottes et panais sautés :

- 2 carottes
- 1 panais
- 1 gousse d'ail
- 1 botte de persil
- 50 g de beurre



Recette

● Préparation des mouillettes croquantes au fromage :

Mettre la farine dans un saladier, faire un puit et y mettre le beurre mou et le fromage râpé. Mélanger puis étaler la pâte. Enfourner pendant une dizaine de minutes à 180°, le temps de faire dorer la pâte.

Sortir du four. Découper les mouillettes en rectangles.

● Préparation de l'oeuf parfait : Faire chauffer de l'eau dans

une grande casserole (la plus grande possible).

A l'aide d'un thermomètre de cuisine, regarder la température. Lorsque celle-ci atteint les 62°, plonger les oeufs et laisser les cuire pendant 45 minutes, en veillant à ce que l'eau ne dépasse pas les 64°.

● Préparation de la fondue de poireaux au vin blanc :

Emincer finement les poireaux (le blanc et le vert). Faire revenir les poireaux avec

un filet d'huile d'olive à feu vif 2 minutes puis déglacer avec le vin blanc. Maintenir le feu fort jusqu'à l'évaporation totale du vin blanc. Laisser mijoter sur feu doux et à couvert pendant 10 bonnes minutes.

Pendant ce temps, faire revenir les oignons dans une autre poêle avec un filet d'huile puis les mélanger aux poireaux.

Ajouter enfin la crème et laisser mijoter 2 minutes.

Equipe : Les fondus des fourneaux

Perfect'oeuf et ses panais et carottes en trois textures Suite



CHOUR-TREUX

- Préparation de la purée de panais :

Eplucher les panais en prenant soin de ne pas jeter les épluchures qu'il faut réserver pour plus tard. Les couper en quartiers et faire cuire 15 à 20 mn dans 1 litre de lait et 1 litre d'eau additionnés de gros sel.

Démarrer la cuisson à l'eau froide, comme pour la purée classique. Une fois cuits, égoutter et mixer au blender avec un peu de jus de cuisson. Vous obtiendrez un effet smoothie onctueux et aéré qui laisse bien passer les parfums. Ajouter la crème fraîche.

- Préparation de la purée de carottes au persil :

Eplucher les carottes, en prenant soin de ne pas jeter les épluchures qu'il faut réserver pour plus tard. Couper en tronçons.

Faire cuire les carottes dans de l'eau salée bouillante pendant 15 min, mixer les

carottes avec le beurre et le persil.

- Préparation du duo de carottes et panais sautés :

Eplucher les légumes et les plonger dans une casserole d'eau bouillante salée pendant 10 minutes. Laisser tiédir. Couper les légumes en tranche dans le sens de la longueur. Faire fondre le beurre dans une poêle. Verser les légumes dans la poêle quand le beurre est chaud. Ajouter enfin le persil finement ciselé et l'ail coupé en morceaux. Laisser mijoter 2 minutes.

- Préparation des chips de panais et carottes :

Enduire d'huile d'olive les épluchures de panais et de carottes. Saler et poivrer.

Enfourner pendant 20 à 30 minutes à 200°.

Les épluchures doivent roussir et être rigides au toucher.

- MONTAGE :

Idéalement prendre une assiette creuse avec de larges rebords. Casser l'oeuf parfait au fond de l'assiette. Verser la fondue crémeuse aux poireaux autour de l'oeuf. Celui-ci doit rester émergé.

Déposer quelques cuillères des purées sur le rebord de l'assiette. Déposer les chips sur les purées.

Déposer également sur le rebord le sablé au fromage.

Disposer les légumes sautés sur le sablé.

Et pour les fondus de légumineuses qui resteraient sur leur faim, les fondus des fourneaux peuvent vous suggérer d'accompagner ce plat d'une persillade de haricots blancs ; haricots que vous aurez faits rôtir au préalable avant de les mélanger avec une persillade. Les fondus des fourneaux vous souhaitent une bonne dégustation !

Ingrédients (pour 6 personnes)

Pour les choux :

- 1/4 l eau
- 1 cuillère à soupe rase de miel
- 4 oeufs
- 100 g de farine
- 80 g de beurre demi-sel
- 1 pincée de sel

Pour les poires williams pochées :

- 4 poires Williams
- 3 cuillères à soupe de miel
- 1 l d'eau

Pour le sablé aux noix :

- 50 g de noix cassées
- 1 cuillère à soupe de miel

Pour la crème patissière à la Chartreuse :

- 1/2 l de lait bio
- 3 cuillères à soupe bombées de miel
- 4 jaunes d'oeufs
- 50 g de farine bio
- 4 cuillères à soupe de Chartreuse verte ou jaune à votre convenance

Recette

- Préparation des choux :

Dans une casserole, faire bouillir l'eau, avec le beurre coupé en petits morceaux. Une fois que le mélange a bouilli, éteindre le feu et ajouter la farine en une seule fois. Commencer à battre vigoureusement.

On obtient la formation d'une boule de pâte au bout de quelques minutes. Cette dernière doit se détacher facilement des parois. Une fois la boule de pâte formée, la reporter de nouveau sur feu doux pendant quelques secondes, pour qu'elle dessèche. Hors du feu, ajouter un premier œuf, en battant énergiquement

jusqu'à ce qu'il soit parfaitement intégré à la pâte. Répéter l'opération trois fois en prenant bien soin d'incorporer les œufs les uns après les autres.

Lorsque votre pâte est bien souple, mais pas trop liquide, la placer dans une poche à douille. Placer une feuille de papier sulfurisé sur une plaque allant au four. Former les choux en appuyant légèrement sur la poche et en maintenant la pointe de la douille contre la feuille.

Placer les choux dans un four préchauffé à 200°C pendant 15 minutes, puis baisser la température à 180°C pendant 10 minutes.

Après cuisson, on obtient donc une quarantaine de petits choux dorés à souhait.

- Préparation des poires Williams pochées :

Porter à ébullition pendant 2 min 1 litre d'eau avec le miel.

Pendant ce temps, peler les poires en les laissant entières et en conservant la queue. Plonger dans le sirop et laisser frémir à couvert pendant 15 à 20 min. Laisser refroidir les poires dans le sirop.

Les découper en petits cubes et réserver au frais.

Pierogi de Germaine et son velouté de potimarron, poire et châtaignes



CHOUR-TREUX Suite

- Préparation de la crème patissière à la Chartreuse :

Dans une casserole, verser un demi litre de lait. Porter à ébullition sur feu doux.

Verser les jaunes dans un saladier. Ajouter le miel, battre vigoureusement avec un fouet de façon à bien le mélanger.

Ajouter progressivement la farine au mélange jaunes d'œufs et miel. Mélanger de façon à ne pas former de grumeaux.

Une fois que le mélange est bien homogène, verser le lait tout juste bouillant sur l'appareil à crème. Mélanger d'abord délicatement puis de façon plus énergique pour bien détendre la crème. Lorsque la crème est bien souple, la reverser dans la casserole.

Replacer la casserole sur feu doux. Mélanger sans cesse jusqu'à l'apparition des premiers bouillons, qui coïncide avec l'épaississement de la crème. Cette dernière doit rester souple.

Lorsque la crème est suffisamment cuite, éteindre le feu et continuer à la fouetter pour qu'elle refroidisse plus rapidement. Pour éviter qu'une croûte sèche ne se forme à la surface, tamponner la crème avec 50 grammes de beurre environ. Ainsi, la crème restera bien souple et brillante.

Lorsque la crème a refroidi et atteint la température de la pièce, ajouter la Chartreuse.

- Préparation du sablé aux noix :

Torréfier les noix au préalable (10 minutes au four à 200°).

Broyer les noix plus ou moins finement selon vos préférences. Mélanger les au miel dans un petit saladier.

Faire cuire au four 10 min à 200°

- Montage :

A l'aide d'un couteau, faire une petite incision sur le dessous des choux. Les fourrer généreusement de crème à l'aide d'une poche à douille.

Ajouter des morceaux de poires par le trou.

Déposer le sablé aux noix sur le fond de l'assiette et poser le chou dessus.

Ingrédients (pour 4 personnes)

Pour les Pierogi :

- ¼ de chou vert
- 300 g de chair à saucisse
- 1 oignon
- 1 pomme de terre
- 500 g de farine
- 1 œuf
- Beurre, sel de céleri*, poivre, fines herbes

Pour le velouté :

- 1 potimarron d'1 kg environ
- 1 poire
- 200 g de châtaignes cuites et décortiquées
- 10 cl de crème fraîche
- Thym et romarin

*Pour le sel de céleri :

- Un pied de céleri branche
- Moulin à café
- Four avec ventilation (si vous en avez un, un déshydrateur sera idéal)

Recette

- Préparation des Pierogis :

Emincer la pomme de terre et le chou puis les cuire à la vapeur.

Faire revenir la chair à saucisse avec l'oignon dans une poêle avec une noisette de beurre. Réserver le surplus de matière grasse de la poêle dans un bol.

Mixer la chair à saucisse revenue, la patate, le chou vert et les fines herbes. Laisser refroidir la farce 45 min à 1 h.

Pendant ce temps faire la pâte du Pierogi : mélanger farine, œuf et 1 pincée de sel de céleri pour obtenir une pâte manipulable (si trop collante ajouter de la farine).

Étaler la pâte, réaliser des ronds d'environ 8 cm de

diamètre à l'aide d'un emporte-pièce. Au milieu du rond, déposer une cuillère à soupe de farce, rabattre les deux bords afin d'obtenir un demi-cercle en jointant les bords. Attention à bien maintenir la farce au centre afin de ne pas gêner le scellement.

Une fois vos Pierogis réalisés, les plonger dans l'eau bouillante, lorsqu'ils remontent à la surface attendre encore 10 minutes avant de les égoutter.

Les faire dorer à la poêle avec la matière grasse issue de la cuisson de la chair à saucisse.

- Préparation du velouté :

Laver le potimarron et le faire cuire au four à 180 °C jusqu'à

ce que la chair soit bien tendre. Le laisser tiédir, puis l'ouvrir en deux, ôter les pépins avec une cuillère et le découper en gros morceaux (inutile d'ôter l'écorce).

Préparer 1L de bouillon avec thym, romarin, sel de céleri. Mixer avec le potimarron, la poire en morceaux et les châtaignes, jusqu'à l'obtention d'une crème onctueuse. Poivrer selon les goûts.

Ajouter une pointe de crème avant de déguster.

Faire dorer les Pierogis à la poêle avec la matière grasse issue de la cuisson de la chair à saucisse.

Le mot de l'équipe : Les fondus des fourneaux

Caroline, Marion, Sophie et Pierre-Martin

Après une première participation magistrale en 2016, Pierre-Martin a embarqué Caroline, Marion et Sophie dans un nouvel épisode du "Climat dans nos Assiettes". La motivation est intacte et les recettes toutes nouvelles !

Equipe : La coloc de la Tour

Poire somnolente sous son drap de douceurs



Pavé de truite saumonée en croûte de noix sur lit d'épinards et sa patate hérisson sauce chèvre frais

Ingrédients (pour 4 personnes)

Pour la crème de châtaignes :

- 250 g de châtaignes décortiquées
- 40 cl d'eau
- 50 g de miel

Pour la génoise :

- 4 œufs
- 2 cuillères à soupe de miel
- 120 g de farine tamisée
- Une pincée d'épice de votre choix

Pour la poire somnolente :

- 2 poires
- La crème de châtaigne
- Miel
- 1 poignée de noix
- La génoise
- Quelques feuilles de menthe

Ingrédients (pour 6 personnes)

- 100 g de pavé de truite saumonée (sans peau)
- 150 g de feuilles d'épinards frais

- 1 tête d'ail
- 1 pomme de terre de 50 g
- 20 g de noix concassées
- 15 g de farine

- 10 g de beurre
- 30 g de crottin de chèvre
- 20 g de crème fraîche
- Sel, Poivre, Huile d'olive

Recette

- Préparation de la crème de châtaignes :

Verser dans une grande casserole l'eau et le miel. Porter à ébullition. Plonger les 500 g de châtaignes et laisser cuire pendant 45 mn.

Laisser refroidir dans le sirop.

Verser les châtaignes et la moitié du sirop dans un mixeur.

Mixer jusqu'à obtenir parfaite homogénéité. Ajouter de l'eau si nécessaire. Vous devez obtenir une consistance crémeuse.

Versez dans un bocal à confiture. Réservez au réfrigérateur, on peut conserver cette crème pendant 1 mois.

- Préparation de la génoise :

Verser les œufs et le miel dans un saladier et avec un batteur électrique, fouetter jusqu'à ce que la préparation triple de volume.

Aromatiser la génoise avec une épice : ajouter à cette étape l'épice et donner un dernier coup de batteur.

Tamiser la farine et la verser au fur et à mesure dans le mélange œufs/miel. Mélanger délicatement à la spatule en remontant la préparation de bas en haut tout en tournant votre saladier. La préparation s'alourdit un peu mais reste mousseuse.

Verser dans un moule de 20 cm de diamètre beurré au préalable (si c'est une plaque, mettre du papier cuisson).

Faire préchauffer le four à 180°C et enfourner pour 15 mn. Surveiller la cuisson, le dessus doit être doré et l'intérieur complètement sec.

Laisser refroidir et démouler.

- Préparation de la poire somnolente :

Faire torréfier les brisures de noix avec le miel et un peu de beurre à la poêle

pendant environ 15 mn. Réserver.

Couper la poire en 2 lamelles de part et d'autre du cœur afin d'éviter d'avoir les pépins. Le reste des poires peut être mangé cru ou intégré dans le velouté (voire recette velouté de potimarron, poire et châtaignes).

Découper des portions de génoise de la taille des tranches de poire.

Déposer les tranches de poires sur les génoises.

Ajouter les feuilles de menthe finement hachées.

A l'aide d'une poche à douille, déposer la crème de châtaignes sur la poire.

Finaliser de dressage en déposant les brisures de noix torréfiées avec du miel sur le lit de crème de châtaignes.

Réserver au frais 1 h avant de servir.

Recette

- Préchauffer le four à 190°C

- Entailler la pomme de terre en lamelle (sans couper jusqu'au bas de la pomme de terre de manière à la conserver entière)

Écarter les lamelles de la pomme de terre pour y glisser quelques grains de fleur de sel, badigeonner au pinceau d'huile d'olive

Enfourner à 190°C pendant 45 mn

- Dans un bol mélanger du bout des doigts les noix concassées, la farine et le beurre bien froid détaillé en morceaux. Réserver le crumble au frais

- Dans une casserole mettre le crottin de chèvre détaillé en morceaux avec la crème et faire chauffer à feu doux jusqu'à ce que le fromage fonde.

Verser dans une verrine et réserver à température ambiante.

- Mixer l'ail et le placer dans un wok à feu moyen.

Ajouter les feuilles d'épinards et faire revenir en remuant à feu moyen pendant 3 mn.

Salier et poivrer.

- Recouvrir le pavé de truite de la préparation crumble et passer au four 15 mn à 190°C



Le mot de l'équipe : La coloc de la Tour

Alex, Pauline, Polo et Mahé

Sur les pentes du Vercors, entre châtaignes et poires, entre nuages et montagne, se dégage une tour : la Tour sans Venin. La colocation de la Tour vous propose un repas à base de produits du jardin, de la forêt environnante, du voisin et des producteurs du Vercors.

Equipe : Alimen'terre mon cher Watson



Tarte croquante au potimarron et sa chantilly mielleuse aux éclats de noix

Ingrédients (pour 6 personnes)

Pour la pâte à tarte :

- 150 g de farine
- 75 g de beurre
- 50 g d'eau
- 1 pincée de sel
- 1 cac de miel

Pour l'appareil :

- 130 g de noix concassées
- 470 g de potimarron
- 2 oeufs
- 120 ml de lait
- 100 g de miel
- 2 cas de farine
- Le jus d'un citron



Pour la Chantilly :

- 20 cl de crème fraîche
- 50 g de miel
- 50 g de noix concassées

Recette

- Préchauffer le four à 180°C

● Préparer la pâte à tarte : dans le Thermomix verser la farine, le beurre détaillé en morceaux, l'eau, le miel et la pincée de sel. Lancer le Thermomix 1 minute 30 en fonction pétrin + 10 s en fonction sens inverse vitesse 2.

● Étaler la pâte sur du papier sulfurisé, la disposer dans le plat à tarte et la réserver au frigo.

● Torréfier les noix concassées en les étalant sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé et en les enfournant 7 mn à 190°C

● Préparer l'appareil : détailler le potimarron en 8 quartiers après l'avoir évidé des graines et les placer dans le panier varoma du Thermomix.

Faire cuire au varoma pendant 25 mn.

Une fois le potimarron cuit, placer les quartiers dans le bol du Thermomix et mixer 20 s en vitesse 10.

Ajouter les œufs, le lait, le miel, le jus de citron et la farine puis mélanger vitesse 10 pendant 10 s.

● Faire cuire à blanc le fond de tarte pendant 5 mn à 180°C puis recouvrir des noix concassées

torréfiées et recouvrir de l'appareil au potimarron et faire cuire à nouveau 30 mn à 180°C.

● Une fois la tarte cuite préparer la chantilly : dans un bol bien froid monter la crème fraîche bien froide en chantilly.

Lorsque la crème commence à prendre verser le miel et ajouter les noix concassées.

● Dresser l'assiette : placer une part de tarte, accompagnée d'une quenelle de chantilly

Bonne dégustation !

Le mot de l'équipe Alimen'terre mon cher Watson :

Fanny, Lydie, Claire et Léa

Pour Claire, Lydie et Léa, la cuisine, c'est une histoire de famille à partager. Elles ont accueilli la jeune Fanny, qui rêvait de participer au Climat dans nos Assiettes, créant ainsi une équipe inter-génération dynamique et souriante.

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 regalées et qui ont rédigées les recettes de ce livret:

- Jeanne, Annaïg, Timéry, Xavier, Pierre, Caroline, Marion, Pierre-Martin, Sophie, Alex, Pauline, Polo, Mahé, Charles, Fanny, Lydie, Claire et Léa.

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

Aux membres du jury,

Au Département de l'Isère qui a su montrer son engagement dans la réduction des émissions de CO₂ par son soutien financier,

Au magasin Biocoop d'Apprieu qui a fait don de lots pour les équipes,

A 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 2019
sont ouvertes. Contactez-nous vite !



04.76.23.53.50
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

