

À TABLE !

Les recettes du Projet Alimentaire Territorial

Dans le cadre du projet alimentaire territorial, a lieu plusieurs actions autour de l'alimentation dans lesquels différentes recettes sont réalisées.

D'abord, durant le défi familles alimentation positive, les familles inscrites, rassemblées en équipes ont pu réaliser différentes recettes tout comme les cuisiniers de la restauration collective dans le cadre d'une formation organisée par Actalia...

Les recettes salées

Les recettes sucrées

RECETTE

DE JANVIER À JUIN 2023

PIZZA Polenta

Cuire la polenta (verser dans le bouillon en ébullition), saler et ajouter de l'huile d'olive en fin de cuisson. Mettre en plat rapidement, bien étaler.

Si on utilise, étaler un peu de sauce tomate.

Trancher les oignons finement ; faire revenir doucement pour qu'ils soient bien cuits. Sel, romarin... Les répartir sur la polenta, rajouter des herbes aromatiques.

Blanchir ou poêler les légumes de garniture (carottes en fines tranches / blanchir les fèves de radis / ou faire rôtir des tranches de courge...). En garnir les oignons. Parsemer de fromage, olives, graines etc. Passer au four 150°C 20mins +/-.

ACCOMPAGNEMENTS

Pesto : graines de tournesol torréfiées, huile d'olive, un peu de bouillon, persil, vert de blettes/radis (à des ours, sel marin. Mixer tout les ingrédients dans le blender. On peut d'abord blanchir les fèves de légumes rapidement pour adoucir le goût du pesto.

Chips de Polenta : Découper la polenta et faire frire ou rôtir au four.

Recette de Françoise

LES PLATS DE FRANÇOISE



SAINT-LÔ AGGLO PROJET ALIMENTAIRE TERRITORIAL

DÉFI FAMILLES ALIMENTATION POSITIVE

RECETTE

DE JANVIER À JUIN 2023

INGRÉDIENTS locaux

250g haricots blancs secs (750g cuits) ou autre légumineuse

125g riz semi-complet ou complet (350g cuits) ou pomme de terre, semoule de blé, ...

2 gras végétaux

Herbes aromatiques, épices, ail, gingembre, olive, citron, ...

Levure en pastilles

Légumes cuits : courge cuite ou carotte ou autre reste de légumes

Quinoa de tournesol torréfié

Huile de tournesol allégée

Huile d'olive

GALETTES Haricots blancs

Cuisson des haricots blancs : trempage, égoutter, cuire à l'eau, écumer, ajouter kombou, oignon clou de girofle, cuire jusqu'à tendre (écraser entre les doigts), égoutter et laisser refroidir.

Cuisson du riz : laver, égoutter, à la casserole dans 1,5 x son volume (sec) d'eau ou bouillon, sel marin, couvrir, feu doux, 20mins. Laisser étuver 10mins.

Oignons : coupés en petits dés, faire revenir dans l'huile d'olive, ajouter sel ou sauce soja, herbes aromatiques dures (romarin ou thym), épices, gingembre râpé, ...

Dans un grand bol, verser les haricots et riz et les écraser en partie au presse purée, ajouter oignons cuits, un peu de courge en morceaux, herbes fraîches finement coupées, levure en pastilles.

Ajuster l'assaisonnement.

Former des boulettes et les aplatir en galettes. Saisir à la poêle dans l'huile de tournesol pour cuisson.

Recette de Françoise

LES PLATS DE FRANÇOISE

RETROUVEZ TOUT LES PRODUCTEURS LOCALS SUR SAINT-LÔ-AGGLO.FR



FAMILLES
PROJET ALIMENTAIRE TERRITORIAL
RECETTE
DE JANVIER À JUIN 2023

TARTE Aux légumes

Mélanger farines, sel et aromates.
Séparément mélanger huiles et eau.
Incorporer les liquides au mélange farine. Ne pas pétrir.
Laisser reposer 30mn-1hr avant d'étaler. Cuisson à blanc 15mins à 150c (selon le four) avec papier sulfurisé et cailloux.
Selon les farines, il faut ajuster la quantité de liquide
Appareil à quiche : trempage, égoutter, cuire à l'eau, écumer, ajouter kombou, oignon clou de girofle, cuire jusqu'à tendre lécraser entre les doigts, égoutter et laisser refroidir.
Cuisson de la quiche : laver, égoutter, à la casserole dans 1,5 x son volume [sel d'eau ou bouillon, sel marin, couvrir, feu doux, 20mins. Laisser étuver 10mins.

Recette de Françoise
LES PLATS DE FRANÇOISE



SAINTE-LO AGGLO
PROJET ALIMENTAIRE TERRITORIAL
DÉFI FAMILLES
ALIMENTATION POSITIVE
RECETTE
DE JANVIER À JUIN 2023

INGRÉDIENTS locaux

2 œufs
125g de légumes crus râpés (patate ratte)
150ml lait ou bouillon
150g flocons d'avoine
50g Fromage blanc Frais (ou Fromage blanc égoutté)
Quinze de tournesol / courge au choix / noix / noix de coco
Sel marin, épices...

GALETTES Miam

Ajouter les flocons au liquide pendant une durée de 30 minutes (plus rapide si le liquide est chaud).
Ajouter les œufs battus aux flocons puis du sel et les épices et enfin les légumes râpés, le fromage, les oléagineux.
Faire cuire à la poêle. Prévoir 2 galettes par personne.

ACCOMPAGNEMENTS
Pesto : graines de tournesol trempées et égouttées, huile d'olive, bouillon, persil, un peu de vert de poireau, sel marin. Mixer tous les ingrédients dans le blender. Remplacer vert de poireau par chou kale, blettes (les blanchir dans l'eau salée) etc.
Sauce sésame : diluer du tahin [purée de sésame] avec de l'eau chaude, jus de citron, huile d'olive, sel marin. Une pointe de sirop d'agave ou jus d'orange. Parfumer avec zeste.
Sauce carotte : mix carotte crue avec huile d'olive, vinaigre ou citron, sel, moutarde...
Sauce champignon : bouillon, sauce soja, ficelle de maïs, champignons.
Faire revenir les champignons à la poêle, ajouter du bouillon chaud [courtil]. Séparément diluer de la ficelle avec un peu de bouillon froid, ajouter aux champignons, assaisonner avec la sauce soja. Garnir avec du persil/ciboulette citron, sel, moutarde...

Recette de Françoise
LES PLATS DE FRANÇOISE

RETROUVEZ TOUTES LES PRODUCTIONS LOCALS SUR SAINT-LO-AGGLO.FR



FAMILLES
PROJET ALIMENTAIRE TERRITORIAL
RECETTE
DE JANVIER À JUIN 2023

BOULETTES Surprise

Oignons : coupés en petits dés, faire revenir dans l'huile d'olive, ajouter sel ou sauce soja, herbes aromatiques dures romarin ou thym, épices, gingembre râpé.
Dans un grand bol, verser les haricots et riz et les écraser en partie au presse purée, ajouter oignons cuits, un peu de courge en morceaux, herbes fraîches finement coupées, herse en paillettes. Ajuster l'assaisonnement pour que la préparation soit goûteuse ! Former des boulettes et les aplatir en galettes. Saisir à la poêle dans l'huile de tournesol pour cuisson.

Recette de Françoise
LES PLATS DE FRANÇOISE



SAINTE-LO AGGLO
PROJET ALIMENTAIRE TERRITORIAL
DÉFI FAMILLES
ALIMENTATION POSITIVE
RECETTE
DE JANVIER À JUIN 2023

INGRÉDIENTS locaux

50g de millet par personne
Option : courge, Fromage, épices

ROULEAU de Millet

Cuire le millet : bien laver (eau claire), égoutter, 2 volumes d'eau pour 1 volume de millet sec et saler.
Porter à ébullition, cuire couvert 20 minutes, laisser étuver.
Une fois refroidi, mélanger avec de la courge cuite, former des galettes ou rouleaux. Faire dorer.
Option : ajouter un peu de fromage au coeur de la galette avant de la dorer.

Recette de Françoise
LES PLATS DE FRANÇOISE

RETROUVEZ TOUTES LES PRODUCTIONS LOCALS SUR SAINT-LO-AGGLO.FR



FAMILLES
PROJET ALIMENTAIRE TERRITORIAL
RECETTE
DE JANVIER À JUIN 2023

GÂTEAU : Granola

Mélanger les ingrédients secs
Mélanger les ingrédients liquides
Mélanger le sec et l'humide
Cuire durant 1 heure à 120°C en remuant toutes les 15 minutes
Ajouter les raisins secs à la fin

Recette de Françoise
LES PLATS DE FRANÇOISE



SAINTE-LO AGGLO
PROJET ALIMENTAIRE TERRITORIAL
FORMATION RESTAURATION COLLECTIVE
RECETTE

INGRÉDIENTS locaux

Ajole
1 oignon
1 patate douce
2 gousses d'ail
32 g curry (4 cs)
16 g cumin (2 cs)
16 g gingembre (2 cs)
200 g de pois chiches
200 g de tomates concassées
150 g de bouillon de légumes ou d'eau
90 g concentré de tomate (2cc)
150 g crème de coco
Sel et poivre

CURRY DE Pois chiche

Émincer l'oignon, éplucher et couper la patate douce en cube.
Dans une grande poêle, verser un petit filet d'huile et faire dorer l'oignon et la patate doucpendant quelques minutes.
Râper l'ail et ajouter toutes les épices (curry, cumin, gingembre) puis faire revenir le tout pendant 3 minutes.
Verser les pois chiches bien rincés, ajouter les tomates concassées, le concentré de tomate, le bouillon de légumes et le lait de coco, mélanger à nouveau. Saler, poivre.
Porter à ébullition, et laisser mijoter à couvert pendant 15 minutes jusqu'à ce que les pois chichessaient bien tendres.
En fin de cuisson réajuster l'assaisonnement si nécessaire et parsemer de coriandre fraîchement ciselées.

Recette Actalia Innovation

LES PLATS DE FRANÇOISE

RETROUVEZ TOUTES LES PRODUCTIONS LOCALS SUR SAINT-LO-AGGLO.FR



©CC

CRÈME *Vanille coulis fruits rouges*

Dans un cul de poule, mélanger le sucre et l'amidon.

Dans une casserole, verser la boisson végétale et l'eau, verser en pluie le mix précédent et mélanger pour éviter l'apparition de grumeaux.

Cuire à feu doux jusqu'à obtenir une consistance épaisse type crème pâtissière moins épaisse (environ 80°C).

Ajouter l'arôme, le curcuma et la poudre de vanille épuisée.

Verser dans des récipients individuels : réserver au frais.

Décongeler les fruits au micro-onde.

Dans un blender, verser tous les ingrédients. Mixer jusqu'à obtenir une consistance liquide et homogène.

Passer la préparation au tamis pour enlever les pépins : verser sur la crème vanille. Réserver au frais.

Recette Actalia Innovation

INGRÉDIENTS
local

Ajôlé

1 oignon

1 poignée d'ail

2 carottes

16 g paprika (2 cs)

16 g curry (2 cs)

3 cs de concentré de tomate

250 g lentilles corail

1 litre d'eau

250 g lait de coco

Sel et poivre

Temps de cuisson : 25 minutes

RETROUVEZ TOUT LES PRODUCTEURS
LOCALS SUR SAINT-LO-AGGLO.FR

© Association Saint-Lô - Projets Alimentaires Territoriaux

VELOUTÉ *Lentilles corail*

Eplucher et émincer l'oignon. Peler et couper les carottes en rondelles.

Dans une casserole, faire suer l'oignon dans l'huile avec une pincée de sel. Une fois translucide, ajouter les carottes et les épices (paprika et curry). Poursuivre la cuisson pendant 5 minutes en remuant.

Verser l'eau, le lait de coco et les lentilles. Porter à ébullition et laisser mijoter à couvert pendant 25 minutes jusqu'à ce que les lentilles soient bien tendres.

Mixer avec un blender et réajuster l'assaisonnement si nécessaire. Parsemer de coriandre fraîchement ciselée.

Recette Actalia Innovation

