



*Mon carnet
de recettes
éco-responsables*



Un indispensable pour des recettes
économiques et rapides !



Deuxième édition - 2025





*Mon carnet
de recettes
éco-responsables*

Un indispensable pour des recettes
économiques et rapides !

Après une longue journée, laissez-vous tenter par des recettes simples et savoureuses !



Que ce soit à la casserole, au four, à la poêle ou avec des ingrédients crus, faites sensation à table et régalez vos papilles tout en respectant la planète.



Faites mijoter des idées gourmandes adaptées à votre budget, car il n'est pas nécessaire d'être un chef étoilé pour préparer des plats qui représentent la cerise sur le gâteau.



Alors, mettez la main à la pâte et découvrez le plaisir de cuisiner avec finesse tout en prenant soin de vous et de l'environnement.



Qu'est-ce qu'un carnet de cuisine éco-responsable ?

Objectifs :

- ✓ Une alimentation saine, équilibrée et variée
- ✓ Des recettes économiques
- ✓ Respectueux de l'environnement

Comment ?

- ✓ En utilisant la règle des 3V(1)
- ✓ Avec des recettes simples et savoureuses
- ✓ Des conseils et astuces pour vous accompagner

Dans un ordre selon la méthode de cuisson, nos recettes proposeront des entrées, plats et desserts à destination des étudiants et de tous afin que la cuisine et manger soient toujours un plaisir.

(1) Vrai Végétal et Varié = règle développée par le chercheur Anthony FARDET (voir annexe)

Sommaire

A la casserole

- Salade de pomme de terre P. 10
- Dahl de lentilles P. 12
- Orzo fromage frais poulet P. 14
- Carbonara P. 16
- Chorba Frik P. 18
- Crème de riz P. 20

A la poêle

- Bred P. 24
- Chakchouka P. 26
- Tacos P. 28
- Nouilles sautées P. 30
- Hamburger P. 32
- Crêpes P. 34
- Pain perdu P. 36

Au four

- Salade de lentilles et quinoa crispy P. 40
- Oignons farcis P. 42
- Quiche aux épinards P. 44
- Gratin de légumes P. 46
- Crumble aux poires P. 48
- Tarte à la citrouille P. 50
- Carotte Cake P. 52

Sans cuisson

- Taboulé P. 56
- Salade pois chiche P. 58
- Poké bowl P. 60
- Achard P. 62
- Parfait P. 64
- Tiramisu P. 66

- Épicerie personnelle P. 68

*Comment bien
manger ?*

- L'approche "One Health" P. 70
- Les 3 V : VRAI P. 73
- Les 3 V : VÉGÉTAL P. 77
- LES 3 V : VARIÉ P. 79

Les fiches conseils

- Calendrier des fruits et des légumes de saison P. 84
- Les légumineuses P. 88
- Les produits locaux et nationaux P. 90
- Carte des produits locaux et nationaux P. 91
- Le lexique des termes de cuisine P. 92
- Remerciements P. 94

Les recettes

à la

Casserole



Salade pomme de terre et navet

INGRÉDIENTS :



4 navets (800 g)



2 pommes de terre
moyennes (200 g)



1 bouquet de
ciboulette fraîche



5 c. à s
d'huile de colza



2 c. à c
de sauce soja



1 c. à c. de moutarde



Poivre



Gros sel

Temps de préparation : 10 min / Cuisson : 20 min
4 personnes / Coût : -2€ par personne

INSTRUCTIONS :

- Rincer les pommes de terre et les navets et placer les dans une casserole d'eau sur le feu pendant environ 25 min.
- Une fois cuits et tièdes, éplucher légèrement les navets en les effleurant avec la lame d'un couteau bien aiguisé. Retirer ses deux extrémités.
- Couper des quartiers de navets et des petites tranches de pommes de terre et dresser les dans une assiette.
- Réaliser la vinaigrette en mélangeant la moutarde avec l'huile et la sauce soja.
- Ajouter un peu de vinaigrette et de ciboulette hachée par-dessus.

ASTUCES :

- La cuisson des féculents démarre toujours à eau froide.
- Ajouter 1 à 2 c. à c. d'eau à la vinaigrette pour éviter qu'elle retombe. Idéalement, émulsionner avec un mixeur électrique.
-
-

Dahl de lentilles

INGRÉDIENTS :



300 g de lentilles corail



150 g de patate douce



50 cl de lait de coco



1 oignon



1 pincée de curcuma



sel, poivre



1 c. à s. d'huile d'olive



2 pincées de cumin

Temps de préparation : 10 min / Cuisson : 15 min
4 Personnes / Coût : -2€ par personne

INSTRUCTIONS :

- Hacher l'oignon jaune finement.
- Dans une grande casserole, faire revenir l'oignon avec un filet d'huile d'olive pendant 2 min.
- Ajouter le curcuma, le cumin et le poivre à mi-cuisson.
- Éplucher et couper les patates douces en dés.
- Les faire revenir dans la casserole pendant 5 min en remuant régulièrement.
- Ajouter les lentilles corail dans la casserole et recouvrir d'eau.
- Ajouter 50 cl de lait de coco et porter à une légère ébullition.
- Assaisonner de sel et poivre et laisser ensuite mijoter à couvert en remuant de temps à temps environ 15 min à feu doux jusqu'à ce que l'eau soit absorbée.

ASTUCES :

- La torréfaction des épices (sauf le poivre) en début de cuisson renforce les saveurs.
- Attention, le lait de coco ne supporte pas les grosses ébullitions.

Orzo fromage frais, poireaux & poulet

INGRÉDIENTS :



700 g de blancs de
poulet



300 g de fromage frais



60 cl de crème



500 g d'orzo



600 g de poireaux



300 g d'oignon



1 c. à s. d'huile

Temps de préparation : 10 min / Cuisson: 25 min
4 personnes / Coût : -5€ par personne

INSTRUCTIONS :

- Couper le poulet en petit cube et le faire légèrement colorer dans l'huile, puis réserver.
- Émincer l'oignon et le faire cuire séparément.
- Émincer les poireaux et les ajouter aux oignons. Faire cuire à feu doux sous un couvercle le tout jusqu'à ce que les poireaux soient bien tendres.
- Faire cuire l'orzo selon les instructions du paquet.
- Ajouter le fromage frais, la crème et une louche d'eau de cuisson d'orzo aux poireaux et aux oignons, puis mélanger.
- Ajouter l'orzo et le poulet au mélange.

ASTUCE :

●
●
● L'orzo est un type de pâtes alimentaires en forme de grains de riz.
●
●

Carbonara légère

(sans crème)

INGRÉDIENTS :



400 g de spaghettis



300 g de lardons ou
pancetta



4 jaunes d'œuf



100 g de parmesan râpé



poivre



2 petites gousses d'ail

Temps de préparation : 10 min / Cuisson : 15 min
4 personnes / Coût : -2€ par personne

INSTRUCTIONS :

- Faire cuire les spaghettis dans une casserole d'eau bouillante salée selon les indications du paquet.
- Pendant ce temps, faites revenir les lardons avec les gousses d'ail entières (juste pour parfumer). Retirer l'ail.
- Mélanger le jaune d'œuf avec le parmesan et un peu d'eau de cuisson des pâtes.
- Égoutter les pâtes, ajouter-les aux lardons, et hors du feu, incorporer la sauce aux œufs. Mélanger rapidement et servir avec du poivre fraîchement moulu.

ASTUCE :

Règle de la cuisson des pâtes pour 100g :
1 litre d'eau - 10 g de sel.

Charba frik

INGRÉDIENTS :



200 g viande de veau



1 branche de céleri



3 c. à s. de blé vert
concassé (frik)



1 ½ litre d'eau



2 piments verts



1 c. à c. de coriandre
moulue



1 tomate



1 oignon



3 gousses d'ail



½ c. à s. de concentré
de tomate



4 c. à s. d'huile



1 c. à c. de ras el
hanout

Temps de préparation : 10 min / Cuisson : 35 à 50 min
4 personnes / Coût : -2€ par personne

INSTRUCTIONS :

- Hacher finement la tomate, l'oignon et les 3 gousses d'ail.
- Dans une grande cocotte, ajouter la tomate, l'oignon, l'ail, les morceaux de veau et 2 branches de céleri.
- Ajoutez 1 c. à c. de sel, 1 c. à c. de ras el hanout, 1 c. à c. de coriandre moulue, ½ c. à c. de poivre noir et 3 c. à s. d'huile d'olive.
- Faire mijoter à feu doux pendant 5 min en remuant de temps en temps. Ajouter l'eau.
- Lorsque le mélange commence à bouillir, ajouter 1½ c. à s. de concentré de tomate. Mélanger bien.
- Ajouter 3½ c. à s. de blé vert concassé dans la cocotte. Verser 1½ litre d'eau supplémentaire. Faire cuire pendant 30 à 45 min, jusqu'à ce que le blé soit tendre.
- Finaliser avec les piments verts : avant d'éteindre le feu, ajouter 2 piments verts dans la soupe pendant 5 min.
- Éteindre le feu et laisser reposer la soupe.
- Pour servir, ajouter un morceau de veau et saupoudrer de coriandre fraîche.

ASTUCES :

- Rincer plusieurs fois à l'eau froide le frik afin d'éliminer l'excès d'amidon pour que la soupe ne soit pas trop épaisse.
- Pour conserver toutes les saveurs des herbes aromatiques, le ciselage doit être fait au dernier moment.

Mhalbi

(crème de riz)

INGRÉDIENTS :



500 cl de lait



45 g de farine de riz



45 g de sucre



1 c. à s. d'arome de fleur
d'oranger

Temps de préparation : 10 min / Cuisson : 10 min
4 personnes / Coût : -2€ par personne

INSTRUCTIONS :

- Verser le demi-litre de lait dans une casserole.
- Ajouter la farine de riz et mélanger bien le tout.
- Faire chauffer sur un feu doux jusqu'à la première ébullition.
- Ajouter le de sucre et l'arôme de fleur d'oranger.
- Remuer le mélange jusqu'à ce qu'il devienne un peu épais. Cela prend environ 10 min sur feu doux.
- Verser le contenu dans des ramequins puis laissez tiédir pendant dix minutes.
- Placer les ramequins au réfrigérateur.
- Décorer le dessert soit avec de la cannelle, soit avec des pistaches et des fleurs séchées (décoration optionnelle).

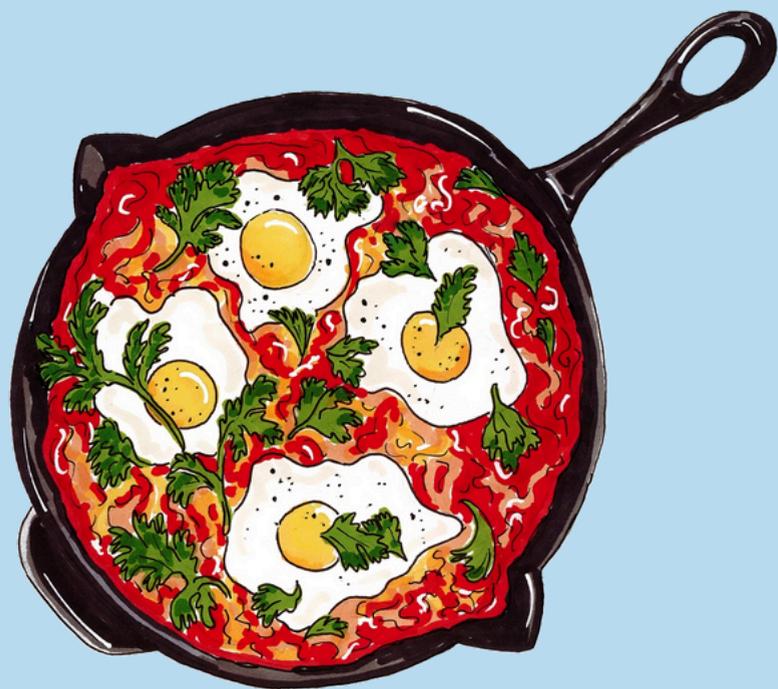
ASTUCE :

Remuer constamment à feu moyen afin d'éviter la formation de grumeaux et de garantir une texture lisse et onctueuse.

Les recettes

à la

Poêle



Bred

Recette réunionnaise

INGRÉDIENTS :



1 kg d'épinard frais



4 ou 5 gousses d'ail



1 c. à c. d'huile d'olive



sel

Temps de préparation : 25 min
4 personnes / Coût : -2€ par personnes

INSTRUCTIONS :

- Hacher et laver les feuilles puis laisser égoutter dans une passoire.
- Mettre l'ail et le sel dans un pilon ou un mixeur pour l'écraser. Si dans un pilon ajouter gousse par gousse afin que l'ail s'incorpore bien au sel.
- Dans une poêle ou casserole à feu fort faire chauffer l'huile.
- Faire revenir légèrement l'ail dans l'huile chaude.
- L'ail ayant une teinte légèrement dorée mettre les légumes choisis et mélanger.
- Laisser cuire 1 min puis mélanger de façon à ce qui est au dessus soit au dessous.
- Répéter l'action deux fois.
- Éteindre le feu et laisser tiédir afin de servir.

ASTUCE :

Attention à la cuisson de l'ail, lorsqu'il devient trop coloré il est amer et indigeste.

Chakchouka

INGRÉDIENTS :



150 g d'oignon



6 tomates (960 g)



200 g de poivron rouge



200 g de poivron vert



4 œufs



2 gousses d'ail



1 c. à c. de cumin



1 c. à c. de paprika



sel, poivre



2 c. à s. d'huile d'olive

Temps de Préparation : 30 min / Cuisson : 20 min
4 personnes / Coût : -2€ par personne

INSTRUCTIONS :

- Dans une grande poêle, faire chauffer l'huile d'olive à feu moyen.
- Ajouter l'oignon émincé et le faire revenir jusqu'à ce qu'il soit translucide.
- Ajouter les lamelles de poivrons rouges et verts ainsi que l'ail haché.
- Faire cuire pendant environ 5 min, jusqu'à ce que les poivrons soient tendres.
- Ajouter les dés de tomates.
- Ajouter le paprika, le cumin, le sel et le poivre. Laisser mijoter le tout à feu doux pendant environ 10-15 min, en remuant de temps en temps, jusqu'à ce que la sauce soit épaisse et bien réduite.
- Faire des petits creux dans la sauce avec une cuillère et casser un œuf dans chaque creux. Couvrir la poêle et laisser cuire les œufs à feu doux jusqu'à ce que les blancs soient pris mais que les jaunes soient encore coulants.

ASTUCE :

Les œufs commercialisés en zone réfrigérée doivent obligatoirement être conservés au réfrigérateur après achat.

Tacos mexicain

INGRÉDIENTS :



4 tortillas de blé
ou de maïs



500 g de filet de
poulet



50 g de crème fraîche



2 poivrons



jus de ½ citron



½ avocat (facultatif)



½ c. à s. d'épices
mexicaines



sel, poivre

Temps de Préparation : 45 min / Cuisson : 10 min
4 personnes / Coût : -3€ par personne

INSTRUCTIONS :

- Couper le poulet en fines lamelles et mélanger avec les épices mexicaines, un filet de jus de citron, sel et poivre.
- Faire chauffer une poêle avec un peu d'huile et faire dorer le poulet et le poivron coupé 5-7 min.
- Faire chauffer les tortillas rapidement à la poêle ou au micro-ondes.
- Garnir avec le poulet, une cuillère de crème fraîche et quelques tranches d'avocat. Rouler le tout et déguster.

ASTUCES :

-
- Privilégier un crème épaisse plutôt qu'une liquide pour que ça ne coule pas de partout.
-
- Attention, la conservation d'une brique de crème après ouverture ne doit pas dépasser les 4 jours.
-

Nouilles sautées aux légumes

INGRÉDIENTS :



750 g de nouilles
chinoises



200 g d'oignons



500 g de carotte



450 g courgettes



2 c. à s. d'huile d'olive



2 poivrons rouges



200 g de champignons



200 g de pousse
d'épinard



3 c. à s. de sauce soja

Temps de Préparation : 15 min / Cuisson : 10 min
4 Personnes / Coût : -3€ par personne

INSTRUCTIONS :

- Émincer l'oignon, couper les légumes en julienne et le tofu en dés.
- Plonger les nouilles dans l'eau bouillante, égoutter et rincer à l'eau froide.
- Faire revenir l'oignon dans l'huile, ajouter les légumes et cuire le tout 5-7 min en mélangeant de temps en temps. Ajouter la sauce soja.
- Ajouter les nouilles, enrober le tout et cuire encore 2 min.
- Parsemer de graines de sésame et déguster chaud.

ASTUCE :

Pour amener un peu plus de saveurs et de croquant, les graines de sésame peuvent être légèrement torrifiées.

Hamburger

INGRÉDIENTS :



4 pains à burger
complets/céréales



240 g de pomme de
terre



2 oignons



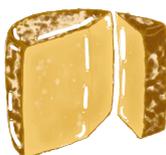
2 tomates



2 échalottes



4 carottes



8 tranches de
fromage local



2 gousses d'ail



1 c. à s. d'huile d'olive

Temps de préparation : 50 min / Cuisson : 12 min
4 personnes / Coût : -2€ par personne

INSTRUCTIONS :

Pour les galettes :

- Couper les légumes en morceaux.
- Démarrer la cuisson des pommes de terre puis à ébullition, rajouter la carotte, l'oignon et l'ail.
- Une fois cuit écraser l'ensemble des légumes et assaisonner les.
- Former des galettes à partir de cette préparation.
- Les dorer à feu moyen dans de l'huile d'olive.

Montage de l'hamburger :

- Dorer votre pain dans la poêle encore huilée, puis tartiner la sauce de votre choix à l'intérieur.
- Couper en fines tranches la tomate, l'échalote et votre fromage.
- Disposer la tomate, le fromage et la galette suivant votre convenance avec la sauce de votre choix.

Crêpes

INGRÉDIENTS :



3 Œufs



250g de farine



75cl de lait



70 g de sucre



50 g de beurre



2 sachets de sucre
vanillé



1 pincée de sel



2 c. à s. d'arôme fleur
d'orange (optionnel)



2 c. à s. de rhum
(optionnel)

Temps de Préparation : 15 min / Cuisson : 30 min
4 personnes / Coût : -2€ par personne

INSTRUCTIONS :

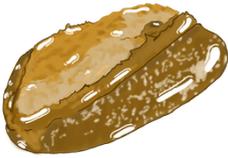
- Mélanger la farine, le sel et les sucres dans un saladier.
- Faire un puits au centre et casser les œufs à l'intérieur.
- Commencer à mélanger doucement pour éviter les grumeaux.
- Incorporer le lait et bien mélanger pour obtenir une pâte bien lisse et sans grumeaux.
- Ajouter ensuite le beurre noisette, le rhum et la fleur d'oranger, mélanger et laisser reposer 1 heure à température ambiante.
- Chauffer une poêle à crêpes légèrement huilée.
- Verser une louche de pâte et incliner la poêle pour répartir la pâte uniformément.
- Faire cuire la crêpe jusqu'à ce que les bords se décollent facilement, puis la retourner.
- Faire cuire l'autre côté jusqu'à ce qu'il soit doré.
- Garnir selon le goût : sucre, miel, confiture, sirop d'érable ...

ASTUCE :

- Beurre noisette : faire fondre le beurre jusqu'à l'obtention d'une couleur dorée.
- Le beurre noisette permet d'ajouter un léger goût de biscuit.

Pain perdu

INGRÉDIENTS :



4 tranches de pain



75 g de sucre



3 œufs



25 ml de lait



½ c. à c. de cannelle



1 noisette de beurre

Temps de Préparation : 15 min / Cuisson : 15 min
4 personnes / Coût : -2€ par personne

INSTRUCTIONS :

- Mélanger les œufs, le lait, le sucre et la cannelle dans un bol.
- Tremper tes tranches de pain dans le mélange, qu'elles soient bien imbibées.
- Chauffer une poêle avec un petit bout de beurre.
- Faire dorer chaque tranche 2-3 min de chaque côté jusqu'à ce que ça soit bien doré.

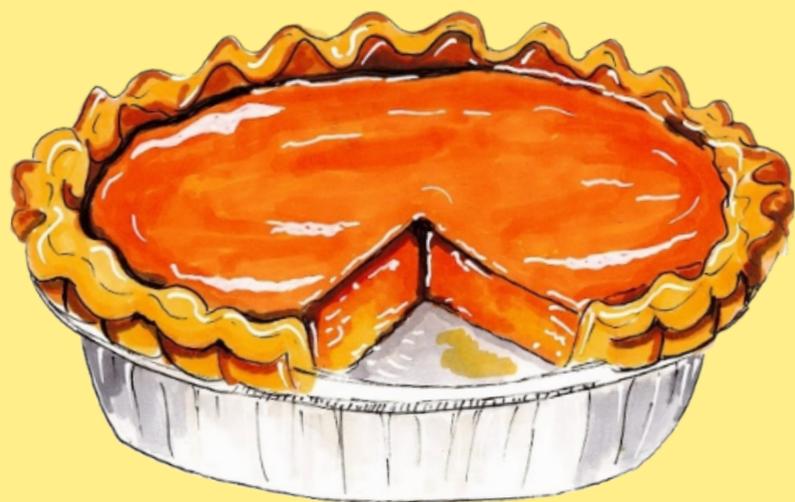
ASTUCES :

- Utiliser du pain rassis plutôt que du pain frais, il absorbera mieux le mélange.
- Pour une cuisson rapide : mettre les tranches sur une plaque allant au four, saupoudrer de sucre et enfourner pendant 15 min à 180°C.

Les recettes

au

Four



Salade de lentilles et quinoa crispy

INGRÉDIENTS :



150 g de quinoa



280 g de lentilles



300 g de tomates
séchées



200 g de féta



200 g d'oignon rouge



70 g de noisette



4 c. à s. d'huile d'olive



10 g d'herbes type
menthe



1 citron

Temps de préparation : 1 h / Cuisson 20 min
4 personnes / Coût : -5€ par personne

INSTRUCTIONS :

- Préchauffer le four à 200°C.
- Faire cuire le quinoa selon les instructions du paquet.
- Étaler le quinoa cuit avec l'huile d'olive dans un plat adapté, enfourner 20 min.
- Pendant ce temps, cuire les lentilles selon les instructions du paquet.
- Émincer finement les herbes et les tomates séchées, puis couper la feta en cubes.
- Dans un saladier, ajouter: les lentilles cuites, le quinoa crispy, la feta, les tomates séchées, les herbes, les oignons rouges.
- Enfin ajouter du jus de citron et/ ou de l'huile d'olive.

Oignon Farcis

INGRÉDIENTS :



5 oignons (500 g)



200 g de viande
hâchée



500 g de riz



1 c. à s. de concentré
de tomate



huile d'olive



1 œuf



½ c. à c. de cumin



1 c. à c. de harissa



1 gousse d'ail

Temps de Préparation : 1.5 h
4 personnes / Coût : -2€ par personne

INSTRUCTIONS :

- Retirer la peau des oignons et faire une incision jusqu'au cœur. Les plonger dans de l'eau bouillante salée et cuire 10 min.
- Égoutter les oignons et garder l'eau de cuisson pour la sauce.
- Séparer chaque couche d'oignon et garder les cœurs pour la farce.
- Mélanger tous les ingrédients pour la farce, y compris les cœurs d'oignons coupés ou mixés.
- Garnir chaque couche d'oignon de farce, puis rouler pour refermer. Recommencer jusqu'à épuisement des oignons ou de la farce.
- Placer les oignons farcis dans un moule beurré.
- Dans une casserole, chauffer 3 c. à s. d'huile d'olive et cuire le concentré de tomate. Ajouter sel, poivre, 3 pincées d'ail en poudre et coriandre haché.
- Verser l'eau de cuisson des oignons, laisser bouillir, puis réduire le feu.
- Verser la sauce sur les oignons, couvrir avec du papier cuisson.
- Laisser mijoter au four pendant 30 min.

ASTUCES :

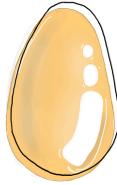
- Ajouter une touche de fromage râpé sur les oignons farcis avant de les enfourner.
- Le fait de faire revenir légèrement le concentré de tomate dans un peu d'huile renforcera sa couleur et réduira son acidité

Quiche aux épinards

INGRÉDIENTS :



1 pâte feuilletée



3 œufs



250 g d'épinards
surgelés



½ oignon jaune (50 g)



200 g de blanc de
poulet



3 c. à s. de crème
fraîche liquide



3 c. à s.
d'huile d'olive



60 g de fromage râpé



levure chimique



1 gousse d'ail



coriandre

Temps de préparation : 1 h / Temps de cuisson : 45 min
4 personnes / Coût : -3€ par personne

INSTRUCTIONS :

- Couper l'oignon en petits dés.
- Chauffer 3 c. à s. d'huile d'olive dans une poêle. Ajouter les épinards surgelés avec 3 c. à s. de coriandre hachée.
- Ajouter le blanc de poulet coupé en dés, la gousse d'ail écrasée, le sel, le poivre noir et le persil. Laisser mijoter pendant 10-15 min.
- Mettre le mélange dans un mixeur et mixer jusqu'à obtenir une consistance homogène. Puis verser le mélange dans un récipient.
- Ajouter 3 œufs, 2 pincées de sel, du poivre noir, 3 c. à s. de crème fraîche et une pincée de levure chimique. Mélanger le tout.
- Étaler la pâte feuilletée dans un moule et la piquer avec une fourchette sur toute la surface.
- Verser le contenu du récipient sur la pâte feuilletée. Ajouter le fromage râpé par-dessus.
- Préchauffer le four à 180°C .
- Mettre le moule au four et cuire pendant 30 min.

ASTUCE :

Pour éviter que les bords de votre tarte se déforment et rétrécissent, laisser reposer avant cuisson au réfrigérateur une quinzaine de minutes une fois votre pâte étalée.

Gratin de légumes

INGRÉDIENTS :



1 kg de courgette



400 g de tomate



300 g d'oignon



2 gousses d'ail



400 g de fromage râpé



1 c. à s d'huile d'olive



herbes de Provence

Temps de préparation : 1h / Temps de cuisson : 30 min
4 personnes / Coût : -3€ par personne

INSTRUCTIONS :

- Préchauffer le four à 180°C.
- Disposer les rondelles de courgettes, de tomates et les oignons émincés dans un grand plat allant au four, en couches.
- Ajouter l'ail haché.
- Assaisonner avec du sel, du poivre et des herbes de Provence.
- Saupoudrer généreusement le fromage râpé sur le dessus des légumes.
- Verser un filet d'huile d'olive sur l'ensemble du plat.
- Placer le plat dans le four préchauffé et cuire pendant 25-30 min, jusqu'à ce que les légumes soient tendres et le fromage gratiné.

ASTUCE :

Conservé la peau des courgettes pour avoir plus de couleurs dans votre préparation.

Crumble aux poires

INGRÉDIENTS :



750 g de poires



75 g de beurre



50 g de sucre



75 g de sucre roux



100 g de farine



cannelle



50 g d'amandes effilées

Temps de préparation: 1 h
4 personnes /Coût: -2€ par personne

INSTRUCTIONS :

- Préchauffer votre four à 180°C.
- Éplucher les poires et retirer les cœurs, couper en dés.
- Les mélanger avec les sucres et la cannelle.
- Les mettre dans un plat, les étaler sur toute la surface.
- Mélanger la farine avec les sucres; puis ajouter le beurre froid couper en dés.
- Travailler le tout du bout des doigts jusqu'à l'obtention d'une texture sableuse, ajouter les amandes effilées.
- Répartir le crumble obtenu sur les poires sur toute la surface.
- Enfourner le tout pour 35-40 min au four.

ASTUCE :

Laisser durcir le crumble au réfrigérateur une dizaine de minutes, de cette façon, il gardera sa granulosité.

Tarte à la Citrouille

INGRÉDIENTS :



120 g de beurre



45 g d'huile



65 g d'eau



220 g de farine



800 g de citrouille



20 cl de crème
liquide



4 œufs



150 g de sucre



muscade



sel

Temps de préparation : 1 h 20
4 personnes / Coût : -2€ par personne

INSTRUCTIONS :

Pour la pâte :

- Mettre la farine, le sel et l'huile dans un saladier, Ajouter le beurre coupé en petit morceau.
- Mélanger avec les mains, pour obtenir une texture similaire au sable puis ajouter petit à petit l'eau jusqu'à l'obtention d'une boule.
- Laisser reposer la pâte filmée 15 min au réfrigérateur.
- Mettre la farine sur la table et étaler la pâte dessus à l'aide d'un rouleau.
- La déposer dans le fond d'un moule et la placer 15 min au frigo, pour qu'elle durcisse.

Pour l'appareil :

- Éplucher et couper la citrouille en morceaux avant de les plonger dans l'eau bouillante salée.
- Laisser cuire la citrouille 20 min. Vérifier la cuisson en piquant les légumes avec un couteau, la cuisson est terminée lorsque le couteau s'enfonce facilement.
- Égoutter puis réduire en purée la citrouille.
- Ajouter la crème, les œufs entiers et les 2 autres jaunes, le sucre, une pincée de sel et une pincée de noix de muscade.
- Verser le mélange liquide froid dans le moule contenant la pâte et enfourner 30-40 min à 180°C.

Carotte Cake

INGRÉDIENTS :



150 g de carottes
râpées



100 g de sucre



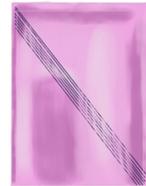
175 g de farine



70 g d'huile végétale



2 œufs



½ sachet de levure
chimique



cumin



Extrait vanille liquide



1 c. à c. de cannelle



quelques noix

Temps de préparation : 20 min / Temps de cuisson : 40 min
4 personnes /Coût : -3€ par personne

INSTRUCTIONS :

- Mélanger au fouet les 2 œufs et le sucre.
- Incorporer l'extrait de vanille, le cumin, la cannelle et l'huile toujours à l'aide d'un fouet.
- Ajouter la farine et la levure et mélanger jusqu'à ce que la pâte soit homogène.
- Incorporer les carottes râpées et les noix concassées.
- Huiler et fariner légèrement le moule et verser la préparation.
- Enfourner 30-40 minutes selon votre four a 175°C. Piquer pour vérifier que le gâteau soit cuit. Si la lame ressort propre la cuisson est terminée.
- Sortir du four et attendre 10 min avant de démouler.

ASTUCE :

Attention aux quantités d'épices, chacun.e a des goûts différents.

Les recettes

Sans

Cuisson



Taboulé Libanais

INGRÉDIENTS :



2 citrons



4-5 feuilles de menthe



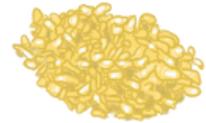
4 tomates



1 oignon rouge



2 bottes de persil plat



40 g de boulgour



6 c. à s. d'huile d'olive



sel, poivre

Temps de préparation: 20 min
4 Personnes / Coût : -3€ par personne

INSTRUCTIONS :

- Mettre le boulgour dans un bol d'eau pendant 15 min pour qu'il ramollisse.
- Laver, équeuter et hacher le persil et la menthe.
- Couper les oignons fin et les tomates en petit dés.
- Essorer le boulgour ramolli.
- Tout mettre dans un saladier.
- Ajouter le jus de citron, l'huile d'olive, sel et poivre.
- Mélanger le tout et c'est prêt.

ASTUCES :

-
-
- Ciseler les herbes aromatiques au couteau de préférence pour garder l'ensemble de leurs saveurs.
-
- Pour un taboulé libanais encore plus savoureux, utilisez du boulgour fin trempé dans du jus de citron.

Salade pois chiche

INGRÉDIENTS :



500 g de pois chiche



400 g de fêta



400 g de tomates



300 g d'oignon
rouge



2 concombres



100 g de noisettes

Temps de préparation: 15 min
4 Personnes / Coût : -6€ par personne

INSTRUCTIONS :

Préparation des pois chiches :

- Si pois chiches secs : les tremper dans de l'eau froide pendant 12h, les égoutter et les cuire dans une grande casserole d'eau pendant 1h. Ensuite, les égoutter et les laisser refroidir.
- Si pois chiches en boîtes : les égoutter et les rincer sous l'eau froide.

Pour la préparation :

- Couper les légumes (concombre, tomates, oignons).
- Émietter la feta et couper grossièrement les noix.
- Mélanger les pois chiches et les légumes dans un saladier et ajouter les assaisonnements.
- Laisser la salade reposer dans le réfrigérateur pendant 30 min et c'est prêt.

ASTUCE :

Conserver la peau du concombre pour garder plus de couleurs dans votre préparation.

Poké Bowl

INGRÉDIENTS :



300 g de riz complet



4 carottes



2 poivrons



20 fleurettes de
choux romanesco



200 g de maïs



4 tranches de melon



graines : à la
convenance



yaourt grec : 4 c. à s.



16 brins d'herbes
fraiches



huile d'olive



sel, poivre

Temps de préparation : 20 min
4 Personnes / Coût: -3€ par personne

INSTRUCTIONS :

- Rincer et faire cuire le riz le temps indiqué sur le paquet et laisser refroidir.
- Éplucher et couper les carottes et les poivrons en fines lamelles.
- Éplucher et couper le melon en morceau.
- Cuire les fleurettes à la vapeur pendant 5 minutes.

Pour la sauce :

- Mélanger le yaourt grec, le jus de citron, l'huile d'olive, le sel et le poivre ensuite ajouter les herbes hachées.
- Dans un bol, faire un tapis de riz et recouvrir l'ensemble des fruits et légumes.
- Parsemer de graines selon votre préférence.
- Verser la sauce par-dessus ou servir à part.

ASTUCES :



Attention à bien faire refroidir le riz dans de l'eau froide.

Le riz, les pâtes, le blé etc.. sont dangereux à la consommation si le refroidissement n'est pas fait correctement.

Achard

INGRÉDIENTS :



2 carottes



20 fleurettes de
chou romanesco



vinaigre d'alcool



sel, poivre

Temps de préparation : 15 min
4 personnes / Coût: -3€ par personne

INSTRUCTIONS :

- Couper les légumes en fines lamelles.
- Les mettre dans un récipient.
- Ajouter le jus de citron, le sel, le poivre et mélanger.
- Servir en accompagnement d'un plat ou en entrée.

Parfait aux fruits rouges

INGRÉDIENTS :



300 g de fraises



200 g de framboises



4 yaourts nature



miel



sucre glace



4 biscuits speculos

Temps de préparation : 15 min
4 Personnes / Coût : -2€ par personne

INSTRUCTIONS :

- Laver les fruits rouges et couper les fraises en morceaux.
- Mélanger le yaourt avec le miel ou le sucre glace pour le sucrer légèrement, si vous le souhaitez.
- Dans un verre ou une verrine, alterner des couches de fruits rouges, de yaourt et de morceaux de biscuits ou de granola.
- Servir immédiatement ou placer au frais pendant 15 min pour un dessert bien frais.

Tiramisu aux fraises

INGRÉDIENTS :



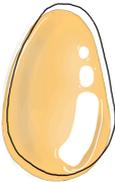
500 g de fraises



250 g de mascarpone



100 g de sucre



3 œufs



200 g de boudoirs



arome vanille



1 citron

Temps de préparation : 30 min
4 Personnes / Coût : -3€ par personne

INSTRUCTIONS :

Pour la crème :

- Séparer les blancs des jaunes d'œufs puis dans un bol, battre les jaunes d'œufs avec le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse et devienne mousseux.
- Ajouter le mascarpone et l'extrait de vanille, puis mélanger jusqu'à obtenir une crème lisse.
- Dans un autre bol, monter les blancs d'œufs en neige ferme en ajoutant une pincée de sel.
- Incorporer délicatement les blancs en neige à la préparation au mascarpone.

Assemblage du tiramisu :

- Tremper rapidement les biscuits à la cuillère dans le jus d'orange (ou le sirop de fraise dilué avec de l'eau).
- Disposer une couche de biscuits au fond d'un plat rectangulaire ou de verrines individuelles.
- Ajouter une couche de crème au mascarpone par-dessus, ajouter une couche de morceaux de fraises et répéter l'opération en alternant les couches de biscuits, de crème et de fraises, en terminant par une couche de crème.
- Placer le tiramisu au réfrigérateur pendant au moins 4 heures, ou idéalement toute la nuit, pour qu'il soit bien frais et que les saveurs se mélangent.

ASTUCE :

- Si possible blanchir les jaunes avec le sucre avec un batteur pour un meilleur résultat.

L'épicerie personnelle

ÉPICES ET HERBES

Ail	Herbes de provence	Piment
Cannelle	Noix de muscade	Poivre
Coriandre	Paprika	Sel
Cumin	Persil	Thym
Curcuma		

CONDIMENTS

Huile de tournesol	Sauce soja (salée ou sucrée)
Huile d'olive	Vinaigre de balsamique
Moutarde	Vinaigre de cuisine

ÉPICERIE SUCRÉE

Arôme vanille	Levure chimique
Farine	Sucre
Fleur d'oranger	

*Comment bien
manger ?*

L'approche « One Health »

une seule santé



L'agriculture doit être en harmonie avec la santé de l'environnement.

la santé de l'environnement



La santé de l'humain

L'alimentation au cœur
de notre santé



la santé des animaux

La santé des humains dépend
de celle des animaux



UNE SEULE SANTÉ : Humain, Animaux, Environnement

L'Homme ne peut espérer être en bonne santé en étant dans un environnement pollué. Suivant l'Organisation Mondiale de la Santé (**OMS**), 60% des maladies infectieuses émergentes dans le monde proviennent des animaux. Le virus SARS-Cov2 en est un parfait exemple.

Le concept "**One Health**" ou santé globale met en lumière l'interconnexion de la santé humaine, animale et celle des écosystèmes. La vision holistique proposée par l'approche "**One Health**" démontre l'importance des liens entre la santé, la qualité de l'environnement (eau, air...), climat, alimentation, agriculture et biodiversité pour résoudre les enjeux de santé publique.

L'interdépendance de ces 3 secteurs soulève plusieurs points selon INRAE

*L'agriculture doit être en harmonie
avec la santé de l'environnement*



La déforestation, outre **la perte en réservoir de carbone** qu'elle engendre, détruit la **biodiversité** et favorise l'apparition de **nouvelles maladies** infectieuses par la confrontation d'**écosystèmes distincts**.

L'emploi des **pesticides** a démontré leurs impacts sur l'environnement. De surcroît, **l'étude de INRAE de 2018** sur les effets des pesticides confirme que "**l'exposition à un mélange de pesticides provoque des perturbations métaboliques chez les mammifères**".

La richesse des sols doit être conservée par une **agriculture de conservation**, herbant toute l'année les terres et en limitant le travail sur celles-ci. Par exemple, en labourant la terre, **les macrostructures**, habitats des **micro-organismes**, sont détruites. Ces mêmes micro-organismes disparaissent et avec eux **la capacité de dégrader les polluants**, laissant le champ libre aux **bactéries pathogènes** de coloniser **les environnements perturbés** qu'il faudra combattre à l'aide d'**intrants chimiques**.

L'alimentation au cœur de notre santé

Vers un régime alimentaire plus durable, tout en répondant aux besoins nutritionnels, respectant l'environnement et le portefeuille, c'est possible aujourd'hui : en choisissant de manger en suivant la règle des **3V : Vrai, Végétal et Varié**.

Le mode de production a un impact certain sur le produit final consommé. Il existe bel et bien un « **effet pâturage** », souligné par les nombreux travaux de **INRAE Auvergne Rhône-Alpes**, surtout sur la qualité nutritionnelle du lait, fromage, beurre et de la viande .

En effet, le pâturage, notamment sur des **prairies diversifiées**, pour le lait et la viande permet une forte diminution des **acides gras saturés**, Il favorise également une augmentation des **acides gras polyinsaturés** comme les **oméga 3**, et une hausse de la teneur en **antioxydants** et certaines **vitamines**.



La santé des humains dépend de celle des animaux.

La zoonose, ou transmission des maladies des animaux à l'Homme, traduit parfaitement **l'interdépendance entre l'Homme et l'animal**.

Elle se voit amplifiée avec **l'antibiorésistance**. **L'optimisation de l'utilisation des antibiotiques** et le **déploiement de solutions alternatives** permettrait de limiter l'apparition de **bactéries résistantes transmissibles à l'Homme**.

L'usage intensif des antibiotiques dans les élevages développe des **bactéries résistantes** qui n'ont ensuite aucune difficulté à se transmettre à **l'Homme** ou à **l'environnement**.



Vrai



Définition des Aliments Vrais:

Les aliments vrais sont des aliments non ultra-transformés, qui n'ont pas été artificialisés avec des agents cosmétiques industrielles pour modifier le goût, couleurs, arômes et texture : ils contiennent de vrai ingrédients que "l'on peut trouver en cuisine" .

Exemples de produits vrais :

- **Fruits et légumes frais** : oranges, fraises, carottes, brocolis, épinards, etc.
- **Viandes et poissons non transformés** : filets de poulet, bœuf, saumon, etc.
- **Produits laitiers non transformés** : lait entier, yaourts nature, fromages artisanaux, etc.
- **Céréales complètes** : riz brun, quinoa, avoine, etc.
- **Légumineuses** : lentilles, pois chiches, haricots noirs, etc.
- **Noix et graines**: amandes, noix de cajou, graines de chia, etc.
- **Huiles pressées à froid** : huile d'olive extra vierge, huile de coco non raffinée, etc.
- **Œufs** : œufs de poules élevées en plein air.
- **Herbes et épices fraîches** : basilic, persil, coriandre, curcuma, etc.

Importance des aliments vrais



- **Meilleure qualité nutritionnelle** : Les aliments vrais conservent davantage de nutriments essentiels par rapport aux aliments ultra-transformés.
- **Préservation de la biodiversité** : Contrairement aux produits ultra-transformés qui utilisent souvent des ingrédients standardisés, les aliments vrais favorisent la diversité génétique et la préservation des écosystèmes.
- **Moins de risques pour la santé**: Ils sont généralement exempts de conservateurs, édulcorants et autres additifs chimiques qui peuvent être nocifs pour la santé à long terme



Exemples d'aliments transformés : *les steaks végétaux*



Attention aux ingrédients ultra-transformés

Même si les steaks végétaux sont perçus comme une alternative saine à la viande, une analyse des ingrédients révèle qu'ils contiennent souvent de nombreux ingrédients cométiques ultra-transformés qui peuvent poser des risques pour la santé



Ingrédients problématiques et leurs impacts sur la santé

1. Maltodextrine :

- Glucide transformé avec un indice glycémique élevé, peut causer des pics de sucre dans le sang.

2. Acide citrique (conservateur) :

- Peut irriter l'estomac ou endommager l'émail des dents lorsqu'utilisé fréquemment.

3. Méthylcellulose (stabilisant) :

- Fibre artificielle sans valeur nutritive, pouvant causer des troubles digestifs.

4. Huile de tournesol raffinée :

- Sa transformation à haute température peut générer des substances inflammatoires.

5. Isolat de gluten:

- Peut provoquer des troubles intestinaux chez les personnes hypersensibles ou atteintes de la maladie cœliaque.

6. Amidon de pommes de terre :

- Ingrédients ultra-transformés, apporte peu de nutriments et sert principalement à la texture.

7. Colorant (Concentré de jus de betterave):

- De synthèse, extrait ou naturel, ils hyper-standardisent la saveur et le goût, poussant à la surconsommation.

LES CARACTÉRISTIQUES DES ALIMENTS VRAIS

Sans additifs cosmétiques

pas d'arômes artificiels

pas de texturants et
modificateurs de goût

Sans ingrédients ultra-transformés

pas de sirop de glucose

pas d'ingrédients issus du craking

pas d'huiles hydrogénées

Méthodes de cuisson traditionnelles

pas de soufflage

pas de cuisson-extrusion

préparé par des traitements thermiques, mécaniques ou
fermentaires traditionnels



LA PYRAMIDE DES ALIMENTS



Aliments ultra- transformés : boissons gazeuses aromatisées, snacks industriels, produit avec additifs cosmétiques et/ou arômes, céréales du petit déjeuner pour enfants, plat préparés industriels

Aliments transformés : conserves naturelles, produits transformés comme le pain, certains fromage ou charcuteries artisanales

Aliments non transformés : fruits et légumes frais, viandes et poissons frais, produits laitiers simple , céréales complètes

Pièges à éviter dans le choix des aliments

- **Annotations visibles trompeuses** : Méfiez vous des étiquettes qui semblent trop belles pour être vraies, comme "*enrichi en...*" ou "*allégé en...*". Lisez les ingrédients pour éviter les pièges du marketing.
- **Sucres cachés** : Les céréales transformés peuvent contenir des niveaux élevés de glucose et de sucre ultra-transformés issus du cracking.
- **Bio ne signifie pas non-transformé** : Certains produits bio peuvent être ultra transformés, comme les steaks végétaux. Lisez toujours les étiquettes et privilégiez les produits les moins transformés



Végétal

Pourquoi manger végétal ?

Pour la planète



En réduisant la consommation de produits animaux on contribue à **diminuer les émissions de gaz à effet de serre**. L'élevage animal est l'un des plus grands contributeurs aux émissions de gaz à effet de serre, l'élevage représente 14,5 % des émissions de gaz à effet de serre soit autant que le secteur du transport.

Privilégier les protéines végétales (lentilles, pois chiches, tofu, etc.) par rapport aux protéines animales permet de limiter l'impact environnemental. La production d'aliments végétaux **nécessite moins d'eau et de terres agricoles** que l'élevage intensif. De plus, une alimentation végétale permet de **réduire la déforestation**, causée en grande partie par l'élevage et la production de soja destiné au bétail.



Pour les animaux

En optant pour une alimentation à base de plantes, on évite de soutenir des pratiques controversées comme l'élevage intensif. En réduisant la demande de produits d'origine animale, on contribue à mettre fin à leur exploitation et on préserve leur bien-être. Puis en consommant plus de végétaux, on encourage une agriculture plus respectueuse des écosystèmes et de la vie animale.



Pour notre santé

Une alimentation riche en végétaux est **souvent associée à une diminution du risque de maladies chroniques et cardiovasculaires**. En effet, les fruits, légumes, légumineuses et céréales complètes sont riches en vitamines, minéraux et antioxydants qui renforcent le système immunitaire et réduisent l'inflammation.

De plus, une alimentation végétale permet de **limiter la sur-consommation de graisses saturées** présentes dans les produits d'origine animale, réduisant ainsi les risques de cholestérol élevé dans le sang et donc les risques d'athérosclérose (*rétrécissement des artères dû à l'accumulation de plaques d'athérome*).

Les aliments végétaux contiennent un grand nombre de **fibres** qui améliorent la digestion, favorisent un **bon transit intestinal** et contribuent à la **sensation de satiété**. Les sportifs adoptant une alimentation majoritairement végétale observent souvent une meilleure récupération musculaire grâce **aux antioxydants et aux nutriments anti-inflammatoires**.

Une alimentation riche en végétaux est plus protectrice pour la santé.



Varié



Manger varié c'est quoi?



C'est consommer une large gamme d'aliments provenant de différents groupes distincts

Féculents (de préférence complets) : apport en énergie et en fibres

Fruits et légumes : sources de vitamines, minéraux et fibres,

Produits laitiers ou alternatives végétales non ultra-transformées : sources de calcium et de protéines

Protéines animales et végétales : viandes, poissons, œufs, légumineuses, tofu...

Matières grasses de qualité : huiles végétales vierges, fruits à coque, poissons gras riches en oméga-3, avocat

Pourquoi manger varié?

Pour que notre corps fonctionne de manière optimale

Pour assurer un apport nutritionnel complet et équilibré.

Les aliments se divisent en macronutriments (protéines, glucides, lipides) fibres alimentaires et micronutriments (vitamines, minéraux)



Varié



Comment varier son alimentation ?

En changeant régulièrement de fruits et légumes pour bénéficier d'un large éventail de nutriments.

En privilégiant les produits frais et de saison plutôt que les plats industriels.

En alternant les sources de protéines (viande, poisson, œufs, légumineuses, tofu).

La diversité alimentaire permet à la santé :

De renforcer le système immunitaire et d'améliorer la résistance aux maladies.

Éviter les déséquilibres alimentaires

De prévenir les carences en vitamines et minéraux.

Manger équilibré, c'est savoir doser

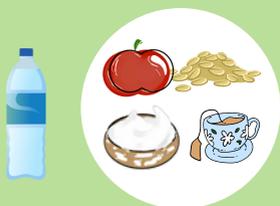
À favoriser : fruits et légumes frais, céréales complètes, poissons, légumineuses, huiles végétales.

À limiter : produits trop riches en sucre, sel et/ou gras ajoutés, et produits ultra-transformés



REPAS ET MENUS TYPES POUR UNE JOURNÉE VARIÉE

PETIT DÉJEUNER



FLOCONS AVOINES +
FROMAGE BLANC +
POMMES + INFUSION

DÉJEUNER



SALADE DE QUINOA +
POULET GRILLÉ +
LÉGUMES VARIÉS

COLLATION



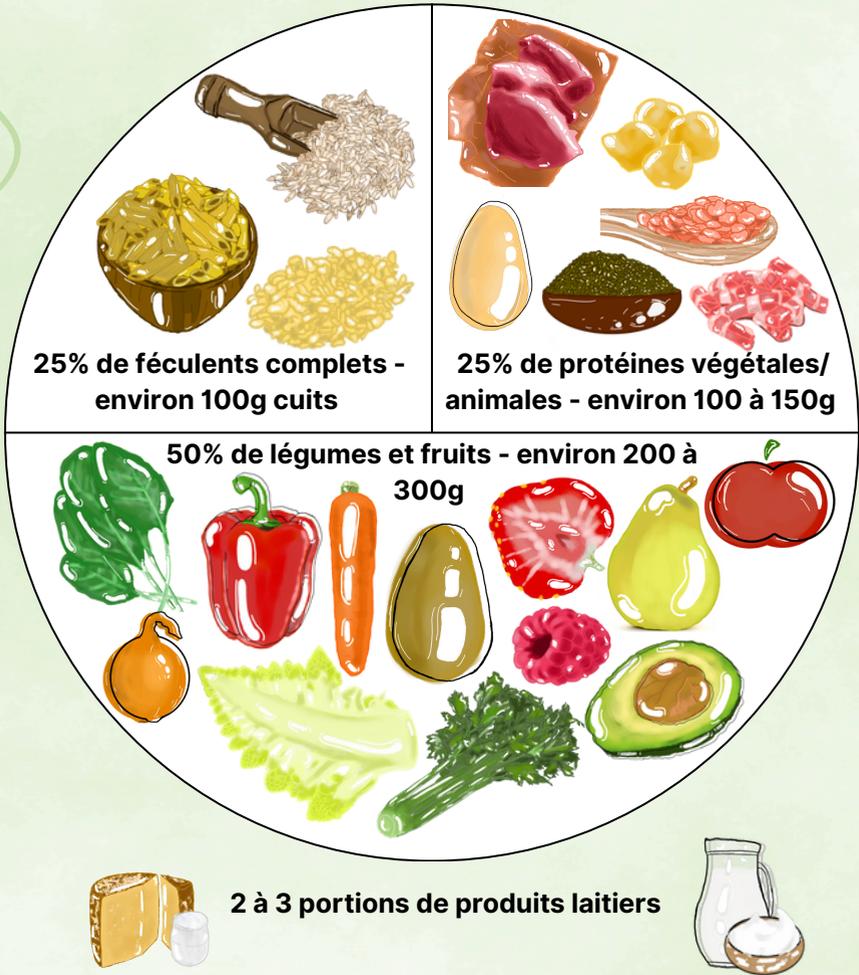
UNE TRANCHE DE PAIN
COMPLET + UNE
CUILLÈRE À SOUPE DE
BEURRE CACAHUÈTE ET
QUELQUES AMANDES

DINER



GRATIN DE PÂTES +
LÉGUMES + POIS
CHICHES

L'ASSIETTE IDÉALE



- Quand on parle d'« assiette », ce n'est pas à chaque repas. En fait, cette assiette est une image, une sorte de guide global pour montrer comment manger équilibré sur le long terme.
- En réalité, **l'équilibre alimentaire ne joue pas sur une seule journée mais sur plusieurs jours**, voire toute une semaine. L'idée c'est d'avoir une vision d'ensemble.

Fiches conseils

Calendrier des fruits & légumes de saison

Respecter la saisonnalité des fruits et légumes permet de réduire son impact écologique.

- « Une tomate produite localement, mais sous une serre chauffée, génère environ **4 fois plus de gaz à effet de serre** que la même tomate produite à la bonne saison. » Santé publique France

Pour vous aider, nous vous avons préparé un petit calendrier mensuel de fruits et légumes en France Métropolitaine pour consommer local et de saison.

Janvier

Céleri-branche
Céleri-rave
Chou blanc
Chou de Bruxelles
Chou frisé
Chou rouge
Courge
Endive
Frisée
Mâche
Navet
Panais
Poireau
Salsifi
Topinambour

Citron
Clémentine
Kaki
Kiwi
Mandarine
Orange
Pamplemousse
Poire
Pomme

Février

Céleri-rave
Chou blanc
Chou de Bruxelles
Chou frisé
Chou rouge
Endive
Frisée
Mâche
Navet
Panais
Poireau
Radis
Salsifi
Topinambour

Citron
Clémentine
Kiwi
Mandarine
Orange
Pamplemousse
Poire
Pomme

Mars

Asperge
Blette
Céleri-rave
Chou
Chou de Bruxelles
Chou-fleur
Endive
Épinard
Frisée
Navet
Panais
Poireau
Radis
Salsifi
Topinambour

Citron
Kiwi
Orange
Pamplemousse
Poire
Pomme



Avril

Artichaut
Asperge
Blette
Chou-fleur
Concombre
Endive
Frisée
Laitue
Navet
Petit pois
Poireau
Radis

Citron
Pamplemousse
Poire
Pomme

Mai

Artichaut
Asperge
Aubergine
Blette
Chou-fleur
Concombre
Courgette
Laitue
Navet
Petit pois
Radis
Tomate

Cerise
Fraise
Pamplemousse
Rhubarbe

Juin

Artichaut
Asperge
Aubergine
Blette
Brocoli
Chou romanesco
Concombre
Courgette
Fenouil
Haricot vert
Laitue
Navet
Petit pois
Poivron
Radis
Tomate

Abricot
Brugnon
Cassis
Cerise
Citron
Fraise
Framboise
Groseille
Melon
Pamplemousse
Pastèque
Pêche
Pomme
Prune
Rhubarbe



Certains légumes sont **disponibles à chaque saison** grâce à leurs différentes variétés.

Les pommes de terre (primeur et de conservation), les carottes (de conservation et nouvelles), l'ail (sec ou frais), les épinards, les oignons (jaunes, rouges et blancs) ou encore la betterave.

Juillet

Artichaut
Asperge
Aubergine
Blette
Brocoli
Céleri-branche
Chou romanesco
Concombre
Courgette
Fenouil
Haricot vert
Laitue
Petit pois
Poivron
Radis
Tomate

Abricot
Brugnon
Cassis
Cerise
Figue
Fraise
Framboise
Groseille
Melon
Myrtille
Nectarine
Pastèque
Pêche
Poire
Prune
Rhubarbe



Août

Artichaut
Aubergine
Blette
Brocoli
Céleri-branche
Chou blanc
Chou romanesco
Chou rouge
Concombre
Courge
Courgette
Fenouil
Frisée
Haricot vert
Laitue
Oignon
Poivron
Radis
Tomate

Abricot
Baie de goji
Brugnon
Cassis
Figue
Fraise
Framboise
Groseille
Melon
Mirabelle
Mûre
Myrtille
Nectarine
Noisette
Pastèque
Pêche
Poire
Pomme
Prune
Pruneau
Raisin

Septembre

Artichaut
Aubergine
Blette
Brocoli
Céleri-branche
Chou / Chou blanc
Chou de Bruxelles
Chou-fleur
Chou frisé
Chou romanesco
Chou rouge
Concombre
Courge
Courgette
Fenouil
Frisée
Haricot vert
Laitue
Panais
Patate douce
Poireau
Poivron
Potiron
Radis
Tomate

Baie de goji
Coing
Figue
Melon
Mirabelle
Mûre
Myrtille
Noisette
Noix
Pastèque
Pêche
Poire
Pomme
Prune
Pruneau
Raisin

Octobre

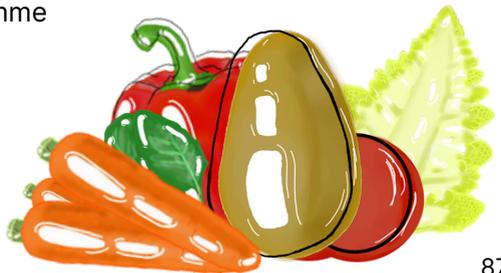
Aubergine
Blette
Brocoli
Céleri-branche
Céleri-rave
Chou
Chou blanc
Chou de Bruxelles
Chou-fleur
Chou frisé
Chou rouge
Concombre
Courge
Courgette
Échalote
Endive
Fenouil
Frisée
Haricot vert
Laitue
Navet
Panais
Patate douce
Poireau
Potion
Radis
Salsifi
Tomate
Topinambour
Baie de goji
Châtaigne
Citron
Coing
Figue
Framboise
Kaki
Myrtille
Noisette / Noix
Poire / Pomme
Raisin

Novembre

Brocoli
Céleri-branche
Céleri-rave
Chou
Chou blanc
Chou de Bruxelles
Chou-fleur
Chou frisé
Chou rouge
Citrouille
Courge
Échalote
Endive
Fenouil
Frisé
Mâche
Navet
Panais
Poireau
Potiron
Radis
Salsifi
Topinambour
Châtaigne
Citron
Clémentine
Coing
Kaki
Kiwi
Mandarine
Orange
Poire
Pomme

Décembre

Blette
Céleri-rave
Chou
Chou blanc
Chou de Bruxelles
Chou frisé
Chou rouge
Courge
Échalote
Endive
Frisée
Mâche
Navet
Panais
Poireau
Potiron
Radis
Salsifi
Topinambour
Châtaigne
Citron
Clémentine
Kaki
Kiwi
Mandarine
Orange
Poire
Pomme



Les légumineuses

Les **légumineuses** ou légumes secs sont **des graines séchées**, c'est-à-dire les fruits comestibles contenus dans les gousses des plantes.

Seules les légumineuses à graines sont comestibles pour l'Homme.

Elles représentent une grande variété d'espèces cultivées dans le monde au rang desquels se trouvent notamment le soja, l'arachide, le haricot, les pois, les fèves et les lentilles.



Pois Chiche



Haricots



Fèves et pois



Lentilles

La France dispose de sigle de qualité pour la production de certaines légumineuses.

Ainsi les lentilles vertes du Puy-en-Velay et le Coco Paimpol sont des appellations d'origine protégée (AOP).

Le haricot Tarbais, la lentille verte du Berry, le lingot du Nord et la moquette de Vendée possèdent quant à eux une Indication Géographique Protégée (IGP, sigle européen attestant d'un lieu d'origine).

Quels sont les intérêts des légumineuses ?

POUR LA SANTÉ, ELLES PRÉSENTENT DE NOMBREUX AVANTAGES :

- Riches en protéine complétée par les céréales, elles permettent de remplacer la viande
- Source de fibre: elles régulent le transit intestinal, le cholestérol et captent le glucose en évitant ainsi les variations de la glycémie
- Riches en vitamine et minéraux : fer, potassium, zinc et vitamine B9

ÉCONOMIE ET LÉGUMINEUSES FONT BON MÉNAGE

- Longue durée de conservation sans perte de la valeur nutritionnelle.
- Prix abordable pour des protéines de bonne qualité en comparaison avec la viande.

DES BÉNÉFICES POUR L'ENVIRONNEMENT

- Améliore la fertilité des sols grâce à la fixation de l'azote présent dans l'atmosphère : permet une utilisation moindre d'engrais azotés.
- Lutte contre le réchauffement climatique à travers une agriculture durable.
- Peu de besoin en eau.

BON À SAVOIR

COMMENT LES CONSOMMER ?

Les légumineuses peuvent s'acheter cuites (en conserve) ou crues, au quel cas il faudra **les faire tremper et les cuire**.

Elles peuvent se manger seules ou accompagnées de céréales (blé, riz, maïs...) pour un bon équilibre en acide aminé constituant des protéines. Par exemple, vous pouvez faire un curry de pois chiche aux épinards, riz ou un dahl de lentilles ou encore une salade de lentilles.

COMMENT LES CUISINER ?

Le **trempage** d'un volume de légumineuses pour trois volumes d'eau s'effectue classiquement pendant 12 heures. Ainsi, il est préférable de les mettre à tremper la veille pour le lendemain.

Le temps de cuisson varie suivant le type de légumineuse mais se **démontre toujours à eau froide non salée** avec 1 volume de légumineuses pour 3 d'eau. La durée de cuisson est divisée par 3 si elle s'effectue sous pression, en cocotte minute. Il est important de les cuire suffisamment, jusqu'à qu'elles soient molles, **pour être digestes**.

⚠ *Le volume des légumineuses secs est multiplié par 2 ou 3 après trempage et cuisson.*

⚠ *Pour les personnes consommant peu de légumineuses, il convient d'augmenter progressivement la quantité et la fréquence de consommation afin d'éviter un inconfort digestif.*

Les produits locaux et nationaux

Pourquoi acheter français et local ?

BON À SAVOIR

Favoriser les produits locaux ou les circuits courts c'est consommer de saison en contribuant à l'emploi local mais surtout c'est un gage de qualité et de transparence.

La production française respecte les règles de production les plus strictes en Europe dont les divers labels vous assurent la qualité. À ce titre se trouvent les lentilles vertes du Puy-en-Velay ou encore les noix de Grenoble.



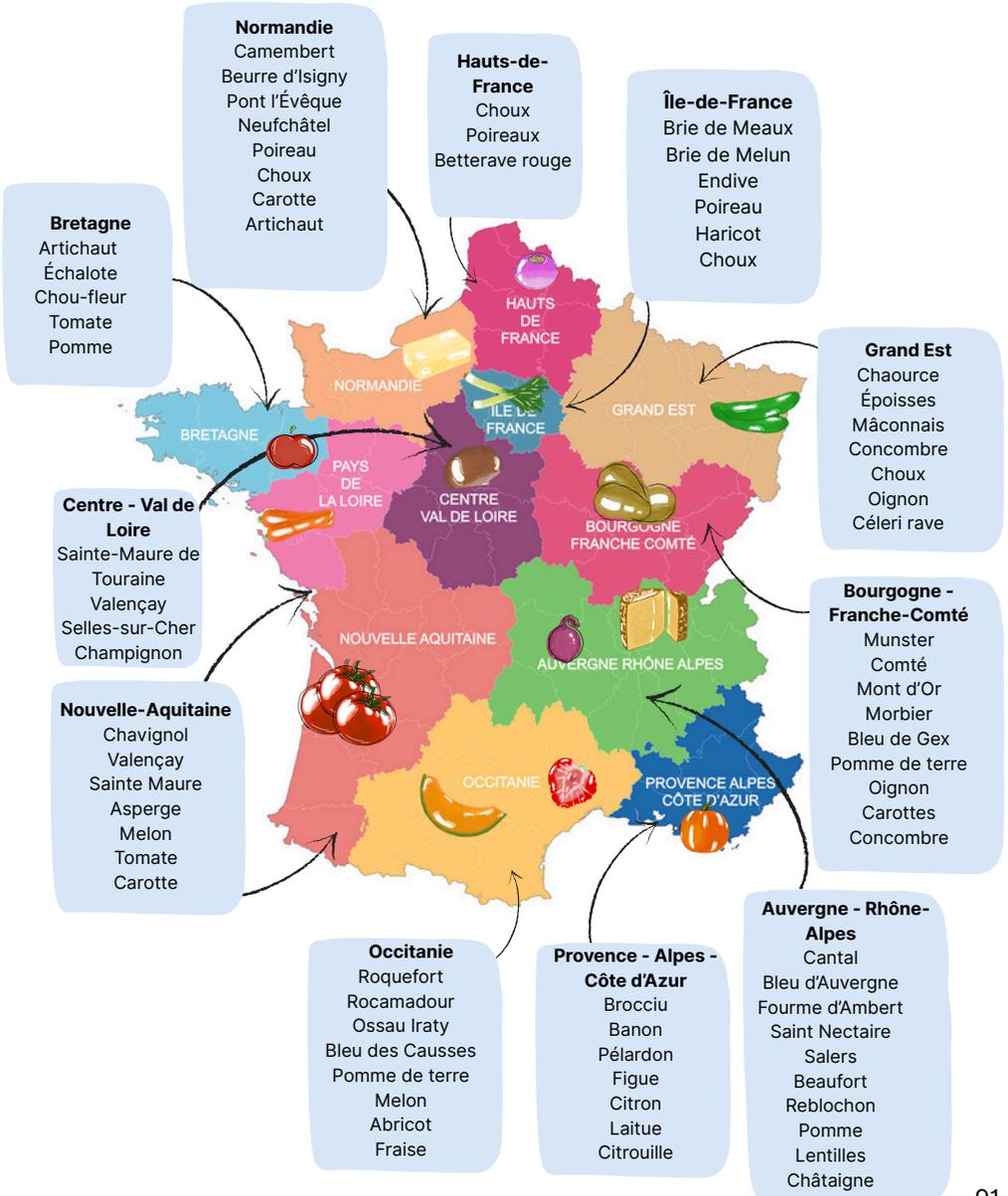
Acheter local c'est aussi un pas de plus en faveur de l'environnement. Les fruits et légumes sont cueillis à maturité et n'effectuent pas des milliers de kilomètres avant d'arriver dans votre assiette.

Vous pouvez les retrouver facilement dans les marchés, les halles ou encore trouver les points de vente sur internet.

Pour l'Auvergne rendez-vous sur le site :

[https://circuitscourts63.gogocarto.fr/map#/carte/@45.782,3.084,127?
cat=all](https://circuitscourts63.gogocarto.fr/map#/carte/@45.782,3.084,127?cat=all)

Carte des produits locaux et nationaux



Le lexique des termes de cuisine

Techniques de cuisson

Blondir : Faire colorer un aliment jusqu'à obtention d'une couleur blonde.

Étuver : Cuire lentement à couvert un aliment dans son eau de végétation.

Frémir (Faire) : Maintenir à la limite de l'ébullition un liquide.

Mouiller : Ajouter une quantité importante d'eau, de vin, de fond, ou de tout autre liquide, dans une préparation afin de permettre sa cuisson.

Suer : faire chauffer à feu doux, avec peu de matière grasse, un aliment afin qu'il rende de l'eau.

Techniques de dressage

Dresser : Disposer des mets sur un plat ou une assiette.

Napper :

- Recouvrir uniformément une préparation avec une sauce ou une crème fluide
- Se dit d'une sauce qui à la consistance idéale pour napper.
(Ex : cuire une crème anglaise jusqu'à la "Nappe")

Découpe et formes de légumes

Brunoise : Petits cubes de légumes de 1 à 2 mm de côté

Concasser : Hacher grossièrement un aliment (persil, tomate, os, arêtes...)

Ciseler :

- Détailler en petits dés des oignons ou des échalotes.
- Émincer de la laitue ou de l'oseille.
- Faire de légères incisions à la surface d'un poisson ou d'une viande pour en faciliter la cuisson.

Jardinière : bâtonnets de légumes de 3 à 4 centimètres de long et de 4 à 5 millimètres de côté.

Julienne : Fins filaments de légumes de 3 à 6 centimètres de long et 1 à 3 millimètres de côté.

Autres termes

Abaisser / Abaisse : Étendre une pâte à l'aide d'un rouleau pour l'amincir de l'épaisseur souhaitée. Le résultat de cette action est une abaisse de pâte.

Blanchir :

- Plonger un aliment dans l'eau bouillante pendant quelques minutes pour enlever leur âcreté ou leur acidité (Départ eau froide pour les pommes de terre et les légumes secs)
- Immerger dans de l'eau froide un aliment (viande) puis porter à ébullition afin d'éliminer l'excédent d'albumine ou de sel.
- En pâtisserie, Batre vigoureusement des jaunes d'œufs et du sucre pour la réalisation de la crème anglaise, pâtissière...

Monter : Batre vivement une préparation afin d'y incorporer de l'air (blancs d'œufs) ou d'y émulsionner un corps gras (mayonnaise, sauce hollandaise).

Remerciements

Nous adressons nos sincères remerciements à Madame **Clémentine Beaudoux**, chargée de communication scientifique et responsable de Puy de Sciences, pour son engagement exceptionnel, son expertise précieuse et son accompagnement tout au long de l'atelier Cuisine Écoresponsable. Son implication a été une source d'inspiration et a contribué de manière significative à la réussite de ce projet.

Dans la création de ce carnet de cuisine écoresponsable, un remerciement est adressé à Madame **Bettina ABOAB**, directrice stratégique du dialogue science et société et responsable arts et sciences au Service Université Culture (SUC), pour son rôle dans la coordination du projet.

Notre gratitude s'étend également au chercheur en alimentation préventive et durable, Monsieur **Anthony FARDET** (Unité de Nutrition Humaine, INRAE/UCA), pour ses précieux conseils qui ont permis de donner une profondeur scientifique à notre démarche.

Enfin, nous saluons le soutien technique apporté par le Crous Clermont Auvergne, avec une mention particulière à Monsieur **Pascal SCARINGELLA**, coordonnateur technique restauration et Madame **Céline FORGE** directrice du restaurant des Cézeaux, pour leur collaboration essentielle.

Merci à toutes et tous pour votre contribution, votre engagement et votre collaboration ayant rendu ce carnet de cuisine réalisable.

Les étudiant·e·s de l'atelier cuisine éco-responsable du SUC :

Linda ZIAD, Angele FOURNET, Gabriel LAROCHE,
Aïssata TRAORE, Maud GARCIA (illustration)
et Clara AYRAUD (illustration).



Savourez, équilibrez, rayonnez !

Adopter une alimentation équilibrée est la clé pour allier plaisir et bien-être !
Avec ce guide, vous découvrirez comment manger sainement sans pour autant renoncer à la gourmandise.

Intégrer des légumes, des légumineuses et des aliments non transformés à vos repas est une solution idéale pour garder votre énergie et prendre soin de votre santé sur le long terme. 🥑🥦🥕

Après tout, bien manger, c'est choisir de vivre pleinement tout en protégeant son capital santé !

Que cette deuxième édition du carnet de recettes éco-responsables UCA puisse se compléter chaque année par de nouvelles recettes illustrées et réalisées par les étudiant·e·s de l'atelier du SUC !