



C'est quand qu'on mange ? **BIO !**

Les recettes pour y arriver...

Ce livre a été réalisé dans le cadre du projet "Rhônalpins Ecocitoyens" subventionné par la Région Rhône-Alpes, et co-financé par le Conseil Général de l'Isère et la Fondation Ekibio.

Ce projet a été co-porté par les associations LA SOUPAPE, DRAC NATURE et SERA avec le concours de la Maison des Habitants, du CCAS du secteur 3 de Grenoble, de la Crèche "Les Petits Patapons" et des habitants des quartiers ABRY, MISTRAL, CAMINE et LYS ROUGE.



Merci !

Remerciements :

Aux habitants : Djema, Françoise, Wassila, Youssef, Marie France, Chantal, Charbel, Mirella, Jacqueline, Patricia, Cathy, Ayoub, Chafia, Fouzia, Thi Fong, Fatima, Daniel, Joel, Stéphane, Nassima, Isabelle, Rahima, Marie Joseph, Sherazade, Sonia, Marie Claude, Carmen, Colette, Edith, Majouba, Zohra, Thérèse, Nicole, Jocelyne, Rose, Luc, Marie Hélène, Hervé, ainsi qu'à Aurélie Brunet, Marie-Aimée Martin, Jouda Lannee et bien sûr à Reina Kabbara, Jacqueline Collard, Chantal François, Corinne Valence, Giulio Verri, Ayoub, Brice et Pascale Yvetot sans oublier Christiane, Annabel, Pauline et Marie-Pierre de la Crèche « Les Petits Patapons ».

Préambule :

Ce projet s'est adressé à un public d'adultes et d'enfants résidant dans les quartiers Abry, Mistral, Lys rouge et Camine qui à travers leur adhésion aux propositions de l'Association La Soupape, de la Maison des Habitants et du CCAS du secteur 3 de Grenoble : Aménagement d'un jardin partagé, mise en place de Paniers solidaires, Ateliers de cuisine,... ont été amenés à modifier leurs comportements alimentaires grâce à la proposition d'ateliers concrets et pratiques leur permettant d'allier santé, économie et qualité de vie.



Graphisme et mise en page : Cédric Hannotte
> 06 15 07 06 38 - www.ckay.fr



Sommaire

Sommaire

Chapitre 1 Les habitudes alimentaires

Recette 1 : Pourquoi on mange ? Quels enjeux ?	P 04
Recette 2 : Se nourrir c'est du plaisir !	P 05
Recette 3 : Les risques d'une mauvaise alimentation !	P 06
Recette 4 : Les bons gestes !	P 07

Chapitre 2 Manger sain et pas cher

Recette 5 : Consommer des fruits et des légumes de saison	P 10
Recette 6 : Manger moins de viande et plus de céréales et légumineuses	P 10
Recette 7 : Manger moins de sel, moins de sucre, moins de graisse	P 11
Recette 8 : Jouer avec les saveurs, les épices	P 11
Recette 9 : L'eau, ma boisson préférée !	P 12
Recette 10 : C'est quoi le Bio ? Les Labels et signes de qualité	P 12
Recette 11 : Combien de kilomètres dans mon assiette ?	P 13

Chapitre 3 Cultiver son jardin

Recette 12 : Pourquoi cultiver soi même ?	P 14-15
Recette 13 : Pourquoi faire son compost ?	P 16
Recette 14 : L'eau ne coule pas de source	P 17

Chapitre 4 Les recettes

Le risotto aux poireaux	P 18	Le gateau roulé	P 21
L'houmos	P 18	Le fondant au chocolat	P 21
Le taboulé	P 19	La brochette équilibrée	P 22
Les falafels	P 19	Compote de pommes	P 22
La soupe de lentilles...	P 20	Le sirop de menthe maison	P 23
Le pain de campagne	P 20		

Les habitudes alimentaires

Recette 1

Pourquoi on mange ? Les enjeux

Pourquoi on mange ? Les enfants pour grandir, les adultes pour se nourrir. Tout simplement pour être en forme et pour le plaisir... cependant chacun mange à sa manière (avec ou sans couvert, je mange tout, je suis végétarien, je suis végétalien, je mange sans gluten, je mange sans sucre, sans sel, sans lactose, je ne mange que bio et de saison, je mange 1 seul repas par jour, je mange le soir, je préfère les sandwiches, chez nous on mange en famille)... bref, à chacun sa manière, ses traditions, ses goûts.



Manger pour vivre ou vivre pour manger, heureusement nous avons le choix ! Ce besoin varie suivant l'identité, la culture, les traditions et nos appartenances ethniques qui sont différentes y compris au sein d'une même famille.

Moi, j'aime les bonbons, les chocolats et les loukoums ! c'est pas bon ça ?!

Si ! si ! surtout pour ton dentiste !

4

✦ Les habitudes de vie

Tout fout le camp ! si encore y'avait que le climat ! et si demain on mangeait des fruits et légumes poussés dans les parcs, dans des vergers en ville ? et si au magasin les étiquettes marquaient un seul ingrédient : ORANGE sur les bouteilles de jus d'orange, et si... tout cela devenait possible !!

On cuisine différemment si on est seul ou en famille, avec ou sans enfants. Les rythmes de vie influencent de plus en plus nos comportements et nos choix. Aujourd'hui les horaires de travail, l'accès à des produits alimentaires mondialisés, l'industrialisation agroalimentaire... ont désorganisé les habitudes alimentaires des familles qui autrefois étaient plus saines et économes.

?? C'est un défi d'acheter des fruits de saison !

Désormais nombreuses sont les personnes qui n'ont plus de connaissance du calendrier des productions de fruits et légumes et donc trouvant dans les hypermarchés tout, en tout moment, à des prix qui ne reflètent pas forcément les difficultés de production, sont incités à des choix non judicieux.



Recette 2

Se nourrir c'est du plaisir !

Nos états d'âme peuvent influencer notre choix alimentaire. Le repas peut être un lieu d'échange, de convivialité et un moyen d'exprimer nos sentiments de joie ou de tristesse, ou de (re)nouer des liens sociaux.

A cette occasion les aliments permettent d'éveiller l'ensemble de nos cinq sens et pas seulement le goût. Sentir l'odeur, observer et toucher les aliments peuvent être une source de plaisir ou de déplaisir. On a tous refusé de goûter ou d'acheter des produits dont l'aspect n'est pas familier. Suivant les personnes l'envie de cuisiner ou de découvrir ce qu'on a préparé peut être une corvée ou une perte de temps, la notion d'intérêt nutritionnel étant diverse d'une personne à l'autre. Le recours à des plats pré-cuisinés est souvent une solution de rapidité et de facilité, sans examen des qualités nutritives et des prix au kilo.

Plat cuisiné : facilité ? **YES !**

rapidité ? **OK !!**

qualité nutritionnelle ? **BOF !**

embonpoint ? **AIE !!**



5



Parents
Restons zen !

Devant un :

« beurk ! J'aime pas ça !
c'est dégueu ! »,

souvent l'enfant a besoin qu'on
entende son besoin :

« oui tu n'aimes pas trop ça, peux-
tu me dire ce que tu voudrais faire
avant de choisir de manger ton
assiette ? »

Par ailleurs, manger peut être aussi un moyen d'expression et de communication (le refus de manger est souvent le recours des enfants en particulier pour montrer leur désaccord ou leur conflit), mais certains goûteront pour faire plaisir à la personne qui a préparé le repas ou... pas !



Les habitudes alimentaires

Recette 3

Les risques d'une mauvaise alimentation !

Diabète, surpoids et obésité, hypertension artérielle, cancers, maladies cardiovasculaires, infertilité, ostéoporose, insulino-résistance, caries, hyper fatigue, ... c'est la farandole des monstrueuses menaces ! Et même si c'est dur à entendre, ça c'est dit !!

Ces maladies de civilisation sont pourtant la conséquence du bouleversement de nos comportements alimentaires. Nous cuisinons de moins en moins préférant souvent les plats cuisinés et les plats surgelés, nous nous laissons tenter par la surabondance des produits industriels des grandes surfaces...

Tout cela nous conduit à ingérer de nombreux pesticides et produits chimiques qui peuvent brouiller (comme les œufs !) notre santé puisque dans la plupart des produits manufacturés sont ajoutés de trop nombreux additifs et trop de sel, tout ça pour cacher le goût (mauvais !) des aliments de mauvaise qualité, au seul bénéfice du prix.

En raison de ces changements et de notre mode de vie, ces maladies liées à l'alimentation touchent de plus en plus de personnes, tant dans les pays développés que dans les pays en voie de développement, et devraient faire 44 millions de morts par an dans le monde, soit 15% de plus qu'en 2010.

Il est donc indispensable et urgent de veiller à ne pas manger trop de sucre, de sel, de graisse et de consommer des produits sains, si possible issus de l'agriculture biologique, des fruits et légumes de saison et bien sûr de limiter la consommation de sucre, de sel, de graisse et de viande.

✦ Alors que faire !?


**MANGER
BEAU
BON
BIO**
**BIEN LENTEMENT
BIEN LONGUEMENT
PETITES BOUCHÉES
APRÈS PETITE BOUCHÉES
DÉLICIEUSEMENT
SAVOURÉES**

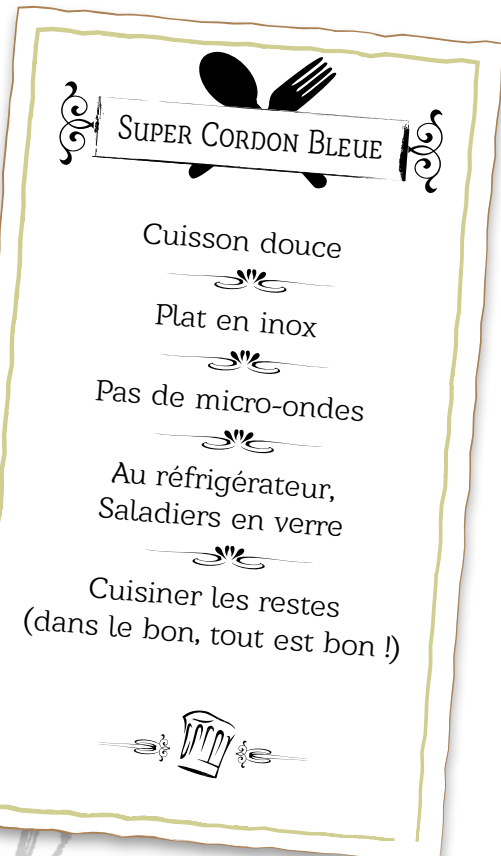
Recette 4

Les bons gestes !

- Lors de l'achat : lire les étiquettes (que ce soit sur le marché ou sur les emballages afin d'orienter nos choix).
- Limiter les produits suremballés : préférer le vrac !
- Vérifier : dates de péremption (DLO et DCO), provenance des produits.

✦ La préparation des repas nécessite aussi quelques précautions :

- Favoriser l'usage de cuisson douce, à l'étouffée, dans des récipients en inox (éviter ceux en téflon) avec des plaques gaz, électriques ou au four.
- Il est préférable d'éviter le micro-ondes.
- Pour le service ou la conservation au réfrigérateur, il est préférable d'utiliser des contenants verre plutôt que plastique (surtout quand le plat est chaud).
- Pour éviter le gaspillage, on peut transformer ou les accommoder ou encore les reconditionner pour les conserver au congélateur.



JANVIER

FRUITS pomme, poire, kiwi, citron, clémentine, noix

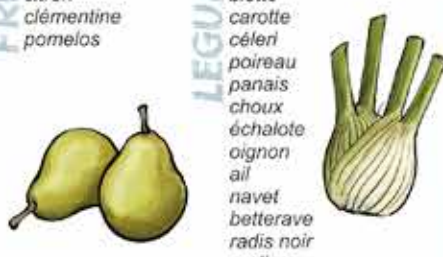
LEGUMES épinard, potimarron, courge, blette, carotte, céleri, choux, échalote, oignon, ail, navet, poireau, panais, betterave, radis noir, endive



FEVRIER

FRUITS pomme, poire, kiwi, citron, clémentine, pomelos

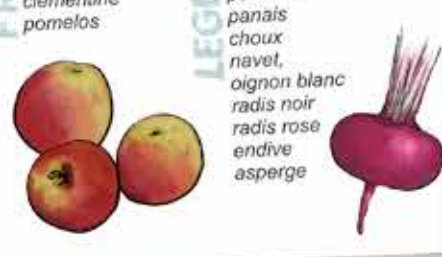
LEGUMES épinard, potimarron, courge, blette, carotte, céleri, poireau, panais, choux, échalote, oignon, ail, navet, betterave, radis noir, endive



MARS

FRUITS pomme, poire, kiwi, citron, clémentine, pomelos

LEGUMES épinard, potimarron, blette, céleri, poireau, panais, choux, navet, oignon blanc, radis noir, radis rose, endive, asperge



AVRIL

FRUITS pomme, kiwi, rhubarbe, citron, pomelos

LEGUMES fève, épinard, blette, céleri, oignon blanc, radis noir, radis rose, asperge, poireau, carotte, aillet, choux, navet, endive



MAI

FRUITS fraise, cerise, pomelos, rhubarbe

LEGUMES choux fleur, ail, radis rose, asperge, artichaut, choux, pomme de terre, primeur, oignon blanc, céleri branche, courgette, petit pois, fève, fenouil, carotte, épinard, poireau, carotte, aillet, navet



JUIN

FRUITS fraise, framboise, cerise, abricot, melon, pêche, pomelos

LEGUMES brocoli, ail, radis rose, choux, concombre, poireau, artichaut, betterave, blette, oignon blanc, fenouil, tomate, pomme de terre, primeur, haricot vert, courgette, aubergine, petit pois, poivron, fève, carotte, navet, céleri



JUILLET

FRUITS abricot, brugnion, cassis, cerise, fraise, framboise, melon, prune, figue, myrtille, nectarine, pêche, pastèque, poire

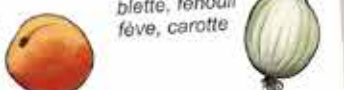
LEGUMES brocoli, radis rose, concombre, artichaut, blette, fenouil, haricot vert, maïs doux, pomme de terre, primeur, ail, choux, poireau, échalote, oignon sec, petit pois, potimarron, poivron, aubergine, tomate, courgette, fève, carotte, navet, céleri, oignon blanc



AOÛT

FRUITS abricot, pêche, prune, raisin, melon, pastèque, figue, fraise, framboise, poire, pomme, mirabelle

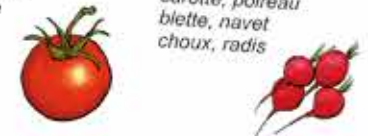
LEGUMES brocoli, radis rose, concombre, artichaut, pomme de terre, primeur, échalote, oignon sec, haricot vert, maïs doux, navet, oignon blanc, petit pois, potimarron, poivron, aubergine, tomate, courgette, haricot à écosser, ail, choux, poireau, blette, fenouil, fève, carotte



SEPTEMBRE

FRUITS coing, figue, raisin, noix fraîche, pêche, prune, pastèque, melon, poire, pomme, mûre

LEGUMES concombre, courge, haricot vert, maïs doux, épinard, petit pois, potimarron, céleri, poivron, courgette, tomate, aubergine, échalote, oignon sec, ail, haricot à écosser, artichaut, fenouil, carotte, poireau, blette, navet, choux, radis



OCTOBRE

FRUITS pomme, poire, raisin, noix fraîche, châtaigne, pêche (de vigne), figue, coing, framboise, myrtille, noix, mûre

LEGUMES concombre, courge, haricot à écosser, radis, artichaut, fenouil, navet, haricot vert, maïs doux, épinard, petit pois, ail, potimarron, céleri, aubergine, échalote, carotte, poireau, panais, poivron, courgette, tomate, oignon sec, blette, choux



NOVEMBRE

FRUITS châtaigne, kaki, clémentine, mandarine, poire, pomme, kiwi, raisin, noix

LEGUMES choux, échalote, radis, céleri, ail, blette, courge, navet, brocoli, panais, oignon sec, artichaut, fenouil, potimarron, carotte, poireau



DECEMBRE

FRUITS kiwi, mandarine, poire, pomme, clémentine, noix

LEGUMES choux, ail, radis noir, céleri, cardon, blette, potimarron, oignon sec, salsifis, fenouil, épinard, courge, navet, panais, carotte, poireau, échalote



Manger sain et pas cher

Recette 5

Consommer des fruits et des légumes de saison

Quelque soit les enjeux et les facteurs qui déterminent nos différents comportements alimentaires, manger équilibré, sain, est primordial pour préserver notre santé et notre planète.

Mais comment le faire ?

Combien ça va me coûter ?

Qu'est ce que je dois faire ?

Il est préférable de favoriser les produits alimentaires et de saison proposés par des producteurs locaux, et par les circuits courts (AMAP, marchés paysans, épiceries solidaires et points de vente collectifs) : acheter local c'est bon pour la santé, pour l'économie, pour notre environnement et notre porte-monnaie ! Notre département est particulièrement riche en produits issus de l'agriculture raisonnée ou biologique.

Les fruits et légumes de saison sont des produits bruts au goût authentique.

Ils répondent à nos besoins nutritionnels au bon moment de l'année. Par exemple la vitamine C des agrumes en hiver servent à renforcer notre système immunitaire et donc à prévenir les maladies. A l'inverse, en été, les melons et pastèques riches en eau peuvent compenser la déshydratation due à la chaleur de l'été.

Recette 6



Manger moins de viande et plus de céréales et légumineuses

Classée probablement cancérigène par l'OMS, la viande peut être remplacée par les féculents. L'association de légumineuses et de céréales lors d'un même repas, garantit la présence de tous les acides aminés indispensables pour un repas équilibré et avec un apport en protéines équivalent à celui de la viande.

✱ Exemples de préparation :

- Lentilles + riz
- Haricot + pomme de terre
- Pois chiche + semoule



Recette 7

Manger moins de sel, moins de sucre, moins de graisse

Visibles ou cachés, le sel et les sucres se retrouvent de plus en plus dans nos assiettes. Pour limiter leur consommation :

- On évite de stocker chez nous des friandises, soda, chips, gâteaux, bonbons.
- On limite la consommation de charcuterie, de produits fumés, de conserves, de plats préparés ou surgelés.
- On mange les fruits au lieu de les boire en jus, c'est moins de sucre et plus de fibres.

Les notions "light", "allégé", ou "sans sucre ajouté", ne signifient pas qu'il n'y a pas de sucre, parfois c'est moins de sucre mais plus de graisse.

Quelques astuces :

- Utiliser des herbes aromatiques, des épices, des oignons et de l'ail permet de réduire l'ajout du sucre et sel.
- Privilégier les sucres complexes ou lents au sucre rapide ou simple souvent désigné par "dont sucre" sur les étiquettes.
- Cuire les pâtes (al dente), pas très longtemps, car une cuisson prolongée transforme l'amidon qui est un sucre lent en sucre rapide.

Recette 8

Jouer avec les saveurs, les épices

Les aromates et les épices sont ces plantes très parfumées qui apporteront la petite note de goûts qui rehausse les plats. Ce sont souvent des plantes qui apportent des éléments bénéfiques à la digestion et à la conservation.

Les épices permettent aussi de limiter l'addition de sel et de sucres. N'hésitez pas à en user et même en abuser !



Manger sain et pas cher

Recette 9

L'eau, ma boisson préférée

L'eau, c'est la vie ! Une ressource naturelle pas trop cher, et de bonne qualité dans notre région, l'eau est donc à consommer sans modération.



Et pour varier le goût, pensons à :

- Y ajouter quelques gouttes de citron ou du sirop de plantes (voir recette p. 23).
- Laisser tremper dans l'eau des morceaux et épluchures de fruits pour faire une eau aromatisée aux fruits.
- Boire des tisanes, du thé vert...
- Boire 1,5 litre d'eau par jour en veillant à étaler notre consommation tout au long de la journée.
- Récupérez l'eau de cuisson des légumes (bio et non soumis aux pesticides), c'est à la fois source d'hydratation et de vitamines.

Recette 10

C'est quoi le Bio ? Les Labels préférés



Les produits biologiques nécessitent des exigences de productions très strictes, interdisant le recours à des pesticides. Acheter et consommer « Bio » permet non seulement de protéger sa santé, la santé de toute la famille mais aussi celle des agriculteurs, ce qui est profitable pour tout le monde !

Trop souvent on assimile produits biologiques et chers ce qui est généralement faux si on les achète directement chez le producteurs (à la ferme, par les paniers solidaires ou par des amaps) ou si on achète en vrac dans des magasins spécialisés.

L'autre solution consiste à cultiver soi même des fruits et des légumes de saisons... En ville comme à la campagne, il existe de plus en plus de jardins potagers « partagés ».

Dans notre région, nous avons la chance de voir l'agriculture biologique se développer de plus en plus, nous permettant un accès relativement facile à ces produits.



Recette 11

Combien de kilomètres dans mon assiette ?

Plus on achète des produits qui sont récoltés ou confectionnés proche de chez nous, moins nous polluons. Acheter local, c'est :

- moins de gaz à effet de serre lié au trafic routier ou aérien (transport des marchandises par camion ou avion).
- moins de pesticides, moins de conservateurs.
- moins de contaminations des aliments par les emballages (Bisphénol A).
- moins de pollution atmosphérique.
- plus de qualité nutritionnelle (les fruits et légumes mûrissent au soleil et non dans des lieux de stockage).
- plus de création et de maintien de l'emploi.
- plus de solidarité locale.



Manger bon c'est facile

- Plus de légumes
- Plus de céréales et de légumineuses
- Plus de fruits
- Je choisis les aliments les moins emballés
- Je stocke maximum 2 jours le frais
- J'ose le bio quand c'est bon marché
- Je bois au moins 11 d'eau du robinet par jour
- Je ne sale pas mes plats
- Je me concentre sur ce qui est dans ma bouche
- Et je peux même fermer les yeux en dégustant ce que j'aime ! Lentement !
- Je marche au moins 30mn par jour

Cultiver son jardin

Recette 12

Pourquoi cultiver soi même ?

Quand on n'a jamais cultivé la terre et vu pousser des plantes, on peut trouver cela pas très propre et même carrément sale. N'appelait-on pas les paysans les "culs terreux" ? Pourtant quand on écoute les jardiniers parler de leur petit pré carré, on se demande bien pourquoi leurs yeux brillent intensément !

Imaginez-vous une graine de carotte à peine plus grosse qu'un grain de couscous. Bref, c'est presque rien !



Vous préparez la terre, salissez vos doigts, mettez la minuscule graine 3cm sous le sol, vous refermez et vous arrosez avec un verre d'eau... Puis vous attendez 3 jours, vous remettez de l'eau, puis encore vous attendez trois jours et ainsi de suite pendant des jours et des jours jusqu'à voir pousser une petite touffe

d'herbe fragile. Grâce à tous vos soins, elle pousse ! c'est la première victoire. La petite graine devient un peu votre trésor. Puis le temps passe, il a fallu enlever l'herbe qui pouvait lui faire concurrence et encore l'arroser. La touffe fait maintenant 20 cm.

Déjà vous êtes devenu, sans vous en apercevoir un spécialiste de la météo, vous appréciez de voir tomber la pluie (ça c'est nouveau !). Quand vous venez au jardin, c'est comme si vous alliez rendre visite à des amis pleins de vie, qui poussent pour vous faire plaisir. Et puis, vous êtes bien... peut-être seulement parce que vous êtes au calme, que vous entendez chanter les oiseaux, là au milieu de la ville ! ça vous fait comme un massage du crane et c'est bon !



Et puis, un jour, on avait presque oublié tant l'attente était longue, quelqu'un dit "regarde !" on dirait une carotte qui sort du sol ! et si on la goûtait !



On la sort de terre avec délicatesse, on rince, on approche la carotte de son nez et ça sens un parfum de carotte comme on n'en a jamais senti. C'est un vrai cadeau ! on croque ?... et la bouche est pleine d'un délicieux gout sucré et croquant comme on n'en a jamais trouvé dans son assiette !

Alors seulement, vous êtes devenu jardinier ! Heureux et fier d'avoir fait pousser quelque chose à partager.

J'exagère ! c'est quand même dure des fois, on a sué, on a eu soif, on a eu peur que ça ne pousse jamais ! ok, ce n'est



pas si facile, mais faire son jardin c'est amener du bon dans les assiettes des gens qu'on aime. Chacun peut se rendre compte du temps qu'il faut pour faire une bouchée, ce n'est pas fast food ! c'est Good food !

Et, ne le dites à personne, mais les vitamines et les parfums n'aiment pas les grands voyages et les secousses des camions. Elles préfèrent se laisser bercer dans un panier, doucher, caresser et croquer le jour même. Les légumes du jardin nourrissent mieux. Et oui !



Pourquoi cultiver soi-même ?
Demandez-le à votre voisin jardinier !
C'est du bonheur à croquer, c'est bon pour la santé et ça fait faire plein d'économies !
La fois prochaine, on parlera des fraises ...



Cultiver son jardin

Recette 13

Pourquoi faire son compost ?

Je composte, tu complètes, il ou elle compatit, nous accomplissons, vous complotiez. Ils convertissent, (je parle des vers de terre, les amis du jardinier, les lombrics et tous les organismes microscopiques du sol), Ils convertissent la pourriture en OR NOIR !

Le compost, c'est l'art de conjuguer :

- **Nettoyage** (des déchets d'épluchures, restes alimentaires... qui représentent le tiers de vos déchets ménagers).
- **Economie** (d'engrais, d'eau, d'impôts)
- **Pouvoir magique*** du jardin (la terre et le compost se mélangent pour constituer le garde manger des plantes qu'on appelle l'humus).
* *pouvoir magique = fertilité : Capacité de la terre à faire pousser les plantes.*
- **Rires** : car il fait grimacer de dégoût ceux et celles qui ne le connaissent pas et rire les jardiniers et les enfants quand ils caressent un lombric, alchimiste et grand aérateur du sol.



Recette 14

L'eau ne coule pas de source !

Elle tombe du ciel ou coule du tuyau, lui-même branché au robinet qui vient d'une canalisation, puis d'une autre plus grosse (120 km au total pour la ville), raccordée au collecteur, venant des pompes à eaux qui la puisent à plus de 30 m de profondeur dans les nappes phréatiques sous la rivière Romanche, au sud de Grenoble. Là-bas, l'eau a été testée, filtrée, nettoyée naturellement, purifiée, re-testée. Elle vient des montagnes de l'Oisans. Elle est de très bonne qualité et on peut l'utiliser dans les biberons des bébés. Quelle chance !



Dans le bassin Grenoblois, l'eau est fournie par le SIERG. Suivez la Goutte pour découvrir le parcours de l'eau naturellement pure du Sierg, depuis les glaciers, jusqu'au robinet. Ce film d'une dizaine de minutes est présenté sur le lie Kiosque de l'eau. <http://www.sierg.org/212-la-goutte-d-eau-du-glacier-au-robinet.htm>

L'eau de source c'est pour les rares habitants qui vivent là-haut, loin dans les montagnes ou bien elle est mise en bouteilles plastiques. Alors là, c'est une autre histoire !



Il faut faire une usine qui consomme beaucoup d'eau pour faire du plastique ou de l'aluminium, les faire fondre (Oops ! on consomme de l'énergie et on dégage du gaz à effet de serre !), puis les refroidir, puis remplir les bouteilles. Pour une canette de 0.25l d'eau pétillante, il faut consommer 700l d'eau !

Faites le calcul ! le prix de 6 bouteilles d'eau minérale c'est environ le prix de 1000l d'eau du robinet ! ... Et plein de déchets non compostables qu'il faudra traiter. Et ça se paie et ça pollue. Glurps ! Faites vos choix !



Les recettes de cuisine

Recette 15

Le risotto aux poireaux

Pour un pot d'une contenance d'environ 30 ml :

Recette pour 4 personnes - Temps de préparation et de cuisson : 20 minutes.

Ingrédients : 3 ou 4 poireaux* - 4 verres de risotto - bouillon de légumes - ½ verre de lait - 25 grammes de beurre - 3 cuillères à soupe de crème épaisse - parmesan rapé - sel.

Préparation de la recette :

- Nettoyer les poireaux et émincer la partie blanche. Les poireaux peuvent être remplacés par n'importe quel autre légume, selon la saison.
 - Faire le bouillon avec un bouillon cube végétal ou des légumes assaisonnés d'épices.
 - Faire fondre 25 g. de beurre dans une casserole, ajouter les poireaux et laisser mijoter doucement, en remuant de temps en temps (pendant 5 minutes).
 - Ajouter le riz, en remuant constamment jusqu'à ce que les grains deviennent translucides.
 - Verser le vin blanc (facultatif) et laissez-le s'évaporer.
 - Porter le riz à ébullition en ajoutant le bouillon (verser une louche de bouillon) et attendre pour qu'il soit absorbé avant d'ajouter la suivante).
 - Ajouter la crème (ou du beurre).
 - Eteindre le feu puis ajouter une poignée de fromage.
 - Attendre 3 minutes et si besoin, assaisonner avec du sel
- Servir immédiatement.

Normalement quand on cuisine du riz on le cuit dans de l'eau que l'on jette une fois celui-ci égoutté. Cette eau contient en fait de l'amidon et des micro-éléments appartenant au riz. Avec le risotto, l'avantage c'est qu'on ne perd plus ces substances bénéfiques, on mange le riz dans son intégralité.

Recette 16

Le Houmos

Recette pour 20 personnes - Temps de préparation 20 minutes - Temps de repos : 24 heures - Temps de cuisson : 2 heures pour les pois chiches.

Ingrédients : 1 kg de pois chiche - 3 gousses d'ail écrasées - 5 cuillères à soupe de tahiné + 1 cuillère à café de cumin + 4 cuillères à soupe de jus de citrons - 3 cuillères à soupe de yaourt nature.

Préparation de la recette :

- Faire tremper les pois chiches dans l'eau la veille avec une cuillère à soupe de bicarbonate de soude alimentaire (toute la nuit par exemple) dans une grand saladier (double volume d'eau).
- Bien laver les pois chiche gonflés.
- Les faire bouillir dans l'eau puis les égoutter.
- Ajouter 3 grandes cuillères à soupe de yaourt nature, 3 gousses d'ail écrasées, 5 grandes cuillères de tahiné, 1 cuillère à café de cumin, 4 cuillères à soupe de jus de citron.



Recette 17

Le Taboulé

Ingrédients (pour 4 personnes) : 1 bouquet de persil plat - 2 tomates - 2 verres de boulgour fin - laver et faire tremper dans l'eau pendant 5 min - 2 oignons frais - 1 demi bouquet de menthe.



Préparation de la recette :

- Couper les tomates, puis le persil et la menthe, le blanc des oignons (1 cuillère à café sel + 1 cuillère à café poivre).
 - Mélanger tous les ingrédients.
 - Bien égoutter l'eau du boulgour.
 - Ajouter 1 demi cuillère à café de sel, verser 1 demi verre d'huile d'olive.
 - Ajouter le jus de citron et le boulgour puis bien mélanger.
- Les pois chiches et le tahiné (pâte de sésame) contenus dans l'houmous sont une bonne source de protéines végétales. L'huile d'olive et la pâte de sésame contiennent également des oméga 3 et 6.

Recette 18

Les falafels

Pour 5 à 6 personnes

Ingrédients : 1 verre de pois chiche secs - ½ verre de fèves sèches concassées - 1 cuillère à café de bicarbonate - un gros oignon finement émincé - 3-4 gousses d'ail écrasées - 2 cuillères à café de cumin - 2 cuillères à café de coriandre sèche - ½ bouquet de coriandre fraîche - ½ cuillère à café de levure - ½ cuillère à café sel - ½ cuillère à café poivre - 4 cuillères à soupe de farine.

Préparation :

- Faire tremper la veille les pois chiche et les fèves dans l'eau avec du bicarbonate.
- Bien les laver et les égoutter le lendemain.
- Verser les pois chiche et les fèves dans un robot culinaire, puis ajouter le reste des ingrédients. Ne pas trop mixer, il ne faut pas que la texture soit trop fine.
- Former des boulettes et les tremper dans la friteuse. Une fois dorée des 2 côtés, enlever les boulettes et les laisser sécher sur un papier absorbant.
- A déguster avec du pain libanais, de l'huile de sésame et des tomates.



Les recettes de cuisine

Recette 19

🍲 La soupe de lentille et blettes

Recette pour 20 personnes - Temps de preparation : 20 minutes - Temps de cuisson : 40 minutes.

Ingrédients : 500 g de lentilles noires - 4 à 5 branches de blettes - 4 pommes de terre - 3 oignons - 5 gousses d'ail - 1 bouquet de coriandre - 1 cuillère à soupe de sel - 1 cuillère à soupe de coriandre sèche moulue - 1 cuillère à soupe de cumin - 2 grandes cuillères à soupe d'huile d'olive ou de colza - 1 litre d'eau bouillante - 1 tasse à café de citron pressé.

Préparation :

- Tremper les lentilles dans 1 litre d'eau la veille.
- Hacher les oignons, l'ail et la coriandre fraîche.
- Couper les pommes de terre et les blettes en carrés.

Cuisson :

- Faites dorer les oignons puis l'ail dans l'huile chauffée.
- Ajouter les pommes de terre, les blettes puis la coriandre.
- Egoutter les lentilles puis ajouter les dans la marmite.
- Ajouter le sel, le cumin et la coriandre sèche.
- Mélanger bien le tout puis ajouter l'eau chaude.
- Laisser cuire 30 min à feu doux.
- Une fois la cuisson terminée, ajouter le jus du citron.

Les lentilles sont riches en protéines végétales. Par ailleurs la combinaison des lentilles avec les pommes de terre facilite l'assimilation des lentilles. Les blettes, quant-à-elles, sont des légumes très anti-oxydants.

Bref, cette recette est un vrai élixir pour la santé !

Recette 20

🍲 Le pain de campagne

Recette pour 20 personnes - Temps de preparation : 20 minutes - Temps de repos : 60 à 90 minutes - Temps de cuisson : 45 minutes.

Ingrédients : 1 kg de farine T65 - 1 kg de farine T80 - 20 g de levure de Boulanger - 4 à 5 cuillères à café de sel fin - 1 cuillère de sucre - 2 à 3 cuillères d'huile d'olive - mélange de graines - 300 ml d'eau tiède.

Préparation de la recette :

- Dans un grand saladier mettre la farine avec la levure, le sucre, le sel et les graines.
- Mélanger les ingrédients, ajouter l'eau et l'huile.
- Pétrir environ 10 minutes en ajoutant un peu de farine si besoin de façon à former une boule non collante.
- La déposer dans un grand saladier préalablement huilé et couvrir. Laisser poser 60 à 90 min à température ambiante, la pâte doit doubler de volume.
- Sur un plan de travail fariné, pétrir de nouveau la pâte 3 à 4 minutes, former une boule et la déposer sur une plaque huilée. Couvrir. Faire préchauffer le four à 240°C (thermostat 8).
- Verser un verre d'eau sur le pain.
- Inciser le dessus du pain avec une paire de ciseaux ou un couteau très tranchant.
- Enfourner le pain à 240°C 15 min, puis baisser à 200°C pendant 1/2 heure.
- Sortir le pain et le laisser refroidir sur une grille.

Le pain maison c'est toujours un vrai bonheur ! il parfume les cuisines et une fois sorti du four il procure une vraie satisfaction ! Faire son pain revient moins cher et nous permet d'éviter les additifs que l'on retrouve dans le pain acheté dans le commerce. Enfin, cela nous laisse libre d'utiliser des farines bios et complètes, sources de fibres et de vitamines.

Recette 21

🍲 Le gateau roulé

Recette pour 7 personnes - Préparation : 20 minutes Cuisson : 20 minutes.

Ingrédients :

5 œufs - 125g de sucre - 125g de farine - 50g de beurre - 1 bouchon de jus de citron - Confiture.

Préparation de la recette :



- Blanchir les jaunes avec le sucre-y incorporer le beurre, la farine et le bouchon de jus de citron, incorporer ensuite les blancs montés en neige
- Sur une plaque : étaler la pâte (papier sulfurisé retenu avec un peu de pâte)
- Cuire environ 20 minutes à four Thermostat 5/6
- Préparer un torchon mouillé sur le plan de travail, y saupoudrer au dernier moment du sucre afin d'éviter que le gâteau ne colle au torchon.
- Rouler une première fois, en entourant le gâteau du linge mouillé, le dérouler, tartiner l'intérieur et le rouler définitivement.

Le gâteau roulé est amusant et gourmand. Il est pauvre en graisses et on peut l'alléger en sucre en utilisant de la confiture peu sucrée ou de la compote de fruits.

Recette 22

🍲 Le fondant au chocolat

Recette pour 6-7 personnes - Temps de préparation : 15 minutes - Temps de cuisson : 20 minutes.

Ingrédients : 150 g de farine - 150 g de sucre - 200 g de beurre - 200 g de chocolat noir - 3 œufs.

Préparation de la recette :

- Mélanger la farine et le sucre
 - Faire fondre le beurre et le chocolat et mélanger le tout
- Enfourner 20 minutes - Thermostat 8.

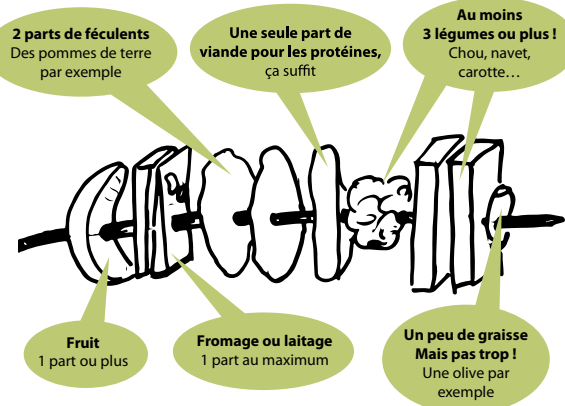


Les recettes de cuisine

Recette 23

Les brochettes équilibrées

Dans cette brochette tu trouves tous les ingrédients pour réaliser un menu complet dans les bonnes proportions. Mais attention ! il faut en manger plusieurs.



Tu peux accompagner ta brochette d'une sauce. Pour cela laisse parler ton imagination, sauce vinaigrette, mayonnaise, Ketchup, sauce au yaourt à l'avocat, au soja, aux épices et encore levure maltée. Bon appétit !

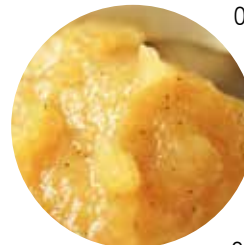
Recette 24

Compote de pomme maison

«Une pomme chaque matin éloigne le médecin !» dit-on dans nos montagnes Dauphinoises. La pomme est à croquer épluchée si elle n'est pas bio ! Si elle est Bio, rincez-la et croquez là comme ça "scrutch !" marquant de vos empreintes de dents le fruit juteux.

La peau est pleine de vitamines et de mucilage qui enrobera votre estomac et vos intestins d'une pellicule protectrice. Et puis si ça coince un peu pour aller où personne ne peut aller à votre place, tout glissera au mieux. Cuite elle est encore plus facile à digérer.

En jus, c'est déjà la fête mais on ne peut pas tous avoir un presseur à la maison ! Alors il est possible de se faire une purée de fruits crus :



On épluche la pomme en ôtant les pépins, puis dans le mixeur, ZZZiiiiih ! on broie.

Dans une belle coupe, on ajoute notre purée à quelques gouttes de jus de citron, on peut ajouter un peu d'eau.

On met au frigo 30mn et on déguste à la petite cuillère. C'est encore meilleur que la compote et aussi rafraichissant qu'un jus de pomme. La préparation est un peu épaisse car elle apporte ses fibres précieuses pour faciliter le voyage des nutriments dans le corps... bref, c'est tout bénéf !

Avec la peau que je fais sécher (si elle est Bio) je fais une décoction. C'est-à-dire que je fais une tisane en laissant bouillir l'eau 3 à 5 mn. Cette infusion agréablement parfumée et légèrement sucrée que je rehausse d'une pincée de cannelle réchauffe tout le corps en hiver... Et rien ne se perd !



Recette 25

Le sirop de menthe maison

Cette recette est valable pour tout sirop de plantes : menthe, verveine, sarriette, fleurs de sureau...

Ingédients : 2 bons bouquets de menthe fraîchement cueillis au jardin - 2 kg de sucre en poudre - 125 ml de jus de citron (ou bien 2 citrons pressés) - un peu de vinaigre.

Matériel : 2 casseroles - 1 cuillère en bois - 1 thermomètre (0-100 degré) - des gants en plastique épais (permettant de résister à la chaleur) - 1 serviette en tissu ou tissu genre linge pour bébés - des bouteilles en verre au format de votre convenance avec leurs bouchons hermétiques (pas de liège, mais du plastique) - 1 entonnoir - 1 récipient avec bec verseur.

Préparation du sirop :

- Rincer la menthe à l'eau froide et une petite cuillerée de vinaigre.
- Dans une casserole, faire bouillir 2 litres d'eau (+ 1 verre).
- Arroser la menthe avec l'eau bouillante, couvrir la casserole, afin de conserver les parfums au maximum (le menthol étant très volatil), faire infuser pendant 10 mn.
- Retirer la menthe à l'aide d'une passoire.
- Filtrer le liquide, et le remettre dans la grande casserole.
- Rajouter progressivement 2 kg de sucre en poudre, tout en remuant avec la cuillère en bois pour le diluer. Rajouter 125 ml de jus de citron.
- Couvrir la casserole.
- Touiller de temps en temps, et chauffer le liquide jusqu'à 85 degrés.

On obtient ainsi, environ 4 litres de sirop (16 bouteilles de 250 ml).

Remplissage des bouteilles :

- Utiliser les gants de plastic épais et la serviette, pour rincer et préchauffer les petites bouteilles à l'eau chaude.
- Remplir les bouteilles avec le sirop, et les boucher hermétiquement.
- Laisser reposer 10 mn (ce qui permet l'auto-pasteurisation à chaud).
- Refroidir ensuite dans un bac d'eau bien froide (ce qui permet d'arrêter la cuisson pour conserver les vitamines et les parfums, et de rincer les bouteilles).
- Essuyer les bouteilles et les conserver à l'ombre (jusqu'à deux ans).
- Déguster dans les deux ans. La bouteille une fois ouverte, se conserve environ 1 mois au réfrigérateur... Si vous lui laissez le temps !





C'est quand
qu'on mange ? **BIO !**

Avec leur soutien :

Rhône-Alpes Région



SERA

Maison des Associations de Grenoble
6, rue Berthe de Boissieux - 38000 GRENOBLE
07 81 34 57 24 - contact@sera.asso.fr - sera.asso.fr



Association Drac Nature

22, rue des Grilleuses - 38350 La Mure d'Isère
04 76 81 36 76 - www.dracnature.fr
dracnature@dracnature.fr



Association la Soupape

9, rue des Champs Elysées - 38100 Grenoble
04 76 29 57 71 - www.lasoupape.fr
contact@lasoupape.fr