



« Manger sain, manger juste »

Atelier culinaire *Repas santé, repas gourmet*

Atelier financé par le



Objectifs :

- Privilégier le « fait maison »
- Manger plus de fruits et légumes biologiques et locaux
- Manger plus de fibres, de protéines végétales
- Manger plus de bonnes huiles de 1ère pression à froid bios + d'Oméga 3
- Moins d'aliments raffinés

Quelques conseils pour manger des repas bio à petits prix :

- **Privilégier les produits frais, de saison, de provenance la plus locale possible** (voir l'annuaire ABP des producteurs bio)
- **Faire des préparations maison** surtout les pâtes à tarte, desserts, viandes cuisinées
- Préparer pour chaque repas **des légumes et des féculents**, aliments **rassasiants** et peu chers.
- **Augmenter sa consommation de légumes secs** (lentilles, pois chiches, haricots secs, pois cassés) car ils contiennent de nombreuses protéines et des fibres.
- Manger de la viande ou poisson ou œuf 1 fois par jour, de préférence le midi, et des protéines végétales le soir
- Quand c'est possible, **acheter en vrac** en conditionnement plus important : farine 5kg, sucre 3kg...

Les Recettes

Toutes les recettes sont pour 4 à 6 personnes

VELOUTE DE COURGE TONIQUE

500g de potiron et ses graines

50 g de lentilles corail

2 oignons, 1 orange

Huile d'olive

Sel poivre

1. Laver la courge, garder la peau si elle est bio et que la peau est fine sinon épluchez la.
2. Peler les oignons, les émincer, les faire revenir dans une cocotte, ajouter la courge,
3. Râper le zeste de la moitié de l'orange, l'ajouter dans la cocotte. Faire un jus avec l'orange, réserver.
4. Ajouter 1 litre d'eau avec les lentilles. Laisser cuire 25 mn.
5. Détailler quelques graines de courge. Les torrifier quelques minutes dans une poêle.
6. En fin de cuisson du velouté, ajouter le jus d'orange ? un trait d'huile d'olive. Mixer l'ensemble. Décorer de quelques graines.

RIZ AUX LENTILLES

200 g de riz, 100 g de lentilles vertes

1 carotte, 1 oignon, une gousse d'ail

Epices : 5 épices, curcuma et piment de Cayenne

En été : petits pois (50 g) et 1 tomate en dés

En automne : des champignons (200g)

Herbe aromatique : coriandre

Huile d'olive

lait de coco

1. Faire tremper les lentilles la veille avec un peu de bicarbonate de soude.
2. Mettre les lentilles dans une casserole d'eau froide et portez à ébullition pendant 20mn
3. Faire chauffer l'huile d'olive dans la sauteuse et y faire suer sans coloration l'oignon, le 5 épices, la carotte lavée (et épluchée si elle n'est pas bio) coupée en petits dés et l'ail pendant 3 mn.
4. Ajouter le riz. Bien mélanger. Recouvrir d'eau. Ajouter le curcuma et le piment de Cayenne. Saler et porter à ébullition. Ajouter en automne les champignons coupés en dés. Couvrir et laisser cuire 25 mn à feu
5. En été, ajouter les petits pois, les dés de tomate.
6. Verser le lait de coco. Bien mélanger. Laisser chauffer quelques minutes et servir avec la coriandre ciselée au dernier moment.

DELICATESSE DE BREBIS

1 - Yaourt de brebis : 300 g

2 - Compote crue de pommes et d'abricots secs

- 4 à 6 pommes
- 6 abricots secs (ou dattes)
- ½ jus de citron



1. Rincer les poires, les abricots secs.
2. Mixer les pommes avec leur peau, les abricots secs et le jus de citron.
3. Servir dans un ramequin parsemé de quelques graines.

Variantes culinaires : Vous pouvez faire la même chose avec des poires, des pruneaux...

3 - Muesli maison : pour 1 grand bocal

- 300 grammes de flocons de céréales : petits flocons d'avoine, flocons de sarrasin, flocons de 5 céréales...
- 200g de fruits oléagineux : cerneaux de noix, noisettes, amandes, noix de cajou
- 100g de petites graines : graines de courge, graines de sésame blond, graines de tournesol
- Parfum, arômes naturels : 1 c. à café de cannelle en poudre, pépites de cacao
- 200 grammes de miel ou 100 g sirop d'agave
- 2 c. à soupe d'huile d'olive



1. Mélanger les flocons d'avoine, les graines et la cannelle.
2. Concasser grossièrement les noix, les noisettes et les amandes. Ajouter.
3. Verser le miel et l'huile dans une casserole et laisser chauffer à feu moyen jusqu'à ce que le mélange soit proche de l'ébullition.
4. Verser sur le mélange flocons-graines et bien remuer.
5. Étaler sur une plaque de cuisson et enfourner à 170 °C pour 20 minutes environ. Bien surveiller, le mélange peut brûler facilement.
6. Laisser refroidir, verser dans un bocal.

Comment manger le muesli : Au petit déjeuner, au goûter, en dessert

Avec du lait de vache ou du lait végétal, sur du fromage blanc, yaourt ou petits suisses et avec un fruit frais coupé.

*Dans une verrine mettre un fond de yaourt ou fromage blanc
ajouter un peu de compote et parsemer de muesli*

Et aussi, pour faire des économies, chasse au gaspi !

- Avant d'aller acheter les ingrédients pour une recette, on regarde dans ses placards ou dans son frigo ce qui peut servir pour éviter le gaspillage. Chaque année, en famille nous jetons entre 20 et 40 kg de nourriture !
- Nul besoin d'éplucher les fruits ou légumes bios, une grande partie des vitamines se trouve dans la peau. On les brosse bien.
- Si on peut, il vaut mieux manger des légumes crus ou peu cuits afin de préserver tous leurs nutriments et leurs vitamines. Nombreux sont les légumes qui peuvent se manger crus.
- En plus ça coûte moins d'énergie !

Alors, Bio-Appétit !

Ce programme d'activités « Manger sain, manger juste »

vous est proposé par l'association

Echanges pour une Terre Solidaire.



Renseignements au 06-85-63-40-03

sophie.manzo@echangesterresolidaire.org

laurence.dasilva@echangesterresolidaire.org

<https://www.facebook.com/echangespourterresolidaire>