



Les
Duch'chefs

CARNET DE RECETTES

2018

La Duchère
LYON

En octobre 2018, le premier festival duchérois dédié à l'alimentation mettait en mouvement tout un quartier : 30 partenaires, 26 animations et près d'un millier de participants. Un vrai succès pour les structures locales, mobilisées depuis 2009 au sein du « Collectif Santé Duchère » en faveur de la promotion de la santé par l'alimentation et l'activité physique.

Grand temps fort du Food Festival : la deuxième édition du concours de cuisine amateur « Les Duch'Chefs », co-organisée par la Mission La Duchère Lyon, l'association VRAC et le centre social de la Sauvegarde ! Mettant à l'honneur la cuisine bio, locale, de saison et végétarienne, cette compétition amicale était ouverte à tous les cuisiniers et cuisinières amateur-es de La Duchère. À l'image de ce quartier lyonnais riche de sa diversité, les 17 candidat-es ont offert, à travers leurs recettes salées ou sucrées, un voyage à travers le monde, les cultures et les générations.

Merci à chacun de ces Duch'chefs et merci aux membres du Jury pour cette belle journée de partage et de découvertes. À travers ce carnet, découvrez l'ensemble des recettes présentées lors du concours. Grâce à l'Association départementale d'éducation à la santé (ADES), celles-ci sont ponctuées d'astuces et conseils pour vous aider à faire rimer alimentation, santé et respect de l'environnement. Souhaitons que ce carnet vous inspire à son tour de savoureux moments de cuisine et de dégustations, à partager...



Sommaire

Les membres du jury et leurs recettes _____ p.4

Les recettes salées _____ p.13

Les recettes sucrées _____ p.37

Quelques contacts à la Duchère _____ p.55

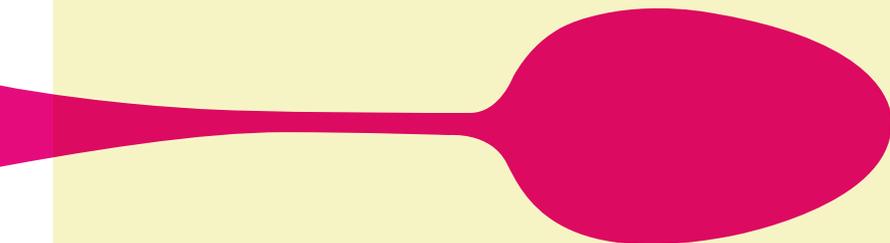
L'ENSEMBLE DES RECETTES SONT PRÉSENTÉES POUR 4 PERSONNES

Un jury au top

Un grand merci aux membres du jury des Duch'chefs 2018 :
Jacquotte Brazier, petite-fille de la Mère Brazier (1^{re} femme à obtenir
3 étoiles au Michelin en 1933) qui fait vivre l'œuvre de sa grand-mère
à travers sa fondation, Alain Alexanian, chef étoilé pendant 15 ans
aujourd'hui consultant et créateur de thé, Dominic Moreaud,
dirigeant de ABCR Formation et chef du restaurant d'application
Une Faim d'Apprendre.

Ils étaient épaulés par les lauréates de la précédente édition
du concours des Duch'chefs : les duchéroises Gladys Laborde
et Nelly Guillet, ainsi que Lynda Zouaid.

Découvrez les recettes des membres du jury en guise
de mise en bouche.









Tartare de betterave, œuf poché, crouton et chèvre frais *par* **Dominic MOREAUD**

DURÉE DE PRÉPARATION : **30 MN**

INGRÉDIENTS

- **300 g** de betterave cuite
 - **50 cl** d'huile d'olive
 - **4** œufs
- **4** tranches de pain de campagne
- **150 g** de fromage de chèvre frais
 - **200 g** de persil
 - **100 g** de ciboulette
 - **2** gousses d'ail
 - **2** échalotes

- Couper la betterave en tartare. Incorporer 20 cl d'huile d'olive, ainsi que la moitié de la ciboulette et du persil, une échalote ciselée finement, une gousse d'ail réduite en purée. Saler, poivrer et réserver au frais.

- Pocher quatre œufs dans l'eau frémissante. Réserver. Griller les tranches de pain. Emietter le chèvre frais à la fourchette, incorporer le reste du persil et de la ciboulette, ainsi que 30 cl d'huile d'olive et une gousse d'ail en purée. Mélanger.

DRESSAGE :

- Former un dôme avec le tartare. Déposer un œuf poché, puis un crouton puis une quenelle de chèvre frais.



Galette de pain aux herbes en bouquet frais *par* **Alain ALEXANIAN**

DURÉE DE PRÉPARATION : **30 MN**

INGRÉDIENTS

- **1** bouquet de Ciboule
 - **1** de Coriandre
 - **1** de Cresson,
 - **1** d'Aneth,
 - **1** d'Oseille (200 gr)
- **200 g** de jeunes pousses d'Épinard
 - **8** branches de Menthe
- **200 g** de Cèpes séchées mixées en poudre
 - **200 g** de farine
 - **10 cl** d'eau
- Huile d'Olive, sel, paprika

- Faire une pâte avec la farine, l'eau et le sel. Diviser la pâte en quatre boules puis les étaler en forme d'ovales et très fins.

- Laver les herbes, les essorer puis les couper en gros morceaux dans un saladier. Verser par-dessus la poudre de cèpe, un filet d'huile d'olive, deux pincées de sel et de paprika. Remuer le tout et partager en quatre les herbes sur chaque galette de pain. Refermer le pain comme un chausson.

- Cuire à sec sur plaque ou dans une poêle, deux minutes de chaque côté.

DRESSAGE :

- Déguster en les coupants en deux dans leur largeur.





de
**Nelly GUILLET &
 Gladys LABORDE**

Les Raviolis d'automne

DURÉE DE PRÉPARATION : **2 H**

INGRÉDIENTS

POUR LA PÂTE À RAVIOLES :

- **550g** de farine type T45 ou 00
- **6** jaunes d'œufs et **4** œufs entiers
 - Fleur de sel
 - Huile d'olive
 - Eau de safran

POUR LA FARCE DES RAVIOLES :

- **350 g** de potimarron
 - Beurre
 - Sauge fraîche
 - Parmesan rapé
 - Biscuit Amaretti

POUR LE VELOUTÉ :

- **150 g** de potimarron
 - Citron combava
 - Sel, poivre

POUR L'ÉMULSION DE MASCARPONE :

- Mascarpone (une grosse cuillère)
- Lait
- Lécithine de soja
- Zeste de citron jaune

POUR LES TUILES DE PARMESAN :

- Parmesan

POUR LA SALADE CROQUANTE :

- Chou rave
- Graines de courges grillées
- Vinaigre balsamique blanc
 - Huile d'olive
 - Jus de citron
 - Sel, poivre

- Cuire au four une bonne tranche de potimarron (500g) pendant 1h - 1h30 emballée dans du papier alu à 160°.

- Faire revenir et sécher le potimarron dans une casserole

- Garder 1/3 du potimarron pour réaliser un velouté, dans lequel on ajoutera des zestes de citron combava ; saler, poivrer.

- Préparer la pâte à raviole : dans un robot, incorporer 550g de farine type T45 ou 00, 6 jaunes d'œufs et 4 œufs entiers, un peu de fleur de sel, un peu d'huile d'olive et de l'eau de safran bouillie. Mélanger, l'envelopper d'un film plastique et la faire reposer 2 heures au frigo. Puis bien pétrir la pâte, la passer dans la machine avec le maximum de largeur, pour arriver à une pâte très très fine.

- Cercler la pâte pour faire les raviolis (4-5 / personne)

- Pour la farce : couper 3 bons morceaux de beurre, faire fondre dans une casserole et rajouter de la sauge fraîche. Prendre le potimarron qu'on a fait refroidir et rajouter du parmesan râpé, un biscuit Amaretti, la sauge cuite et bien mélanger le tout.

- Prendre un disque de pâte et mettre une petite cuillère du mélange au centre. Prendre un autre disque de pâte que l'on pose par-dessus le premier sur lequel est posée la farce. Rejoindre les bords, pincer pour bien fermer le ravioli.

- Pour ne pas que les raviolis sèchent avant la cuisson, les blanchir dans de l'eau bouillante salée avec un peu d'huile pendant 30 secondes, et les faire refroidir tout de suite après dans un bac avec de l'eau + glaçons. Quand ils sont bien froids, les poser sur une plaque et les conserver au frigo.

- Servir sur une assiette avec un fond de velouté de potimarron au combava.

- Pour réaliser l'émulsion de mascarpone, mixer une grosse cuillère de mascarpone, un peu de lait tiédi, une cuillère de lécithine de soja, et du zeste de citron jaune. Récupérer la mousse obtenue et la poser sur les raviolis (préalablement réchauffés à la vapeur).

- Poser trois tuiles de parmesan, que l'on réalise en posant de petit tas de parmesan râpé dans une poêle chaude. Attendre que le fromage fasse des bulles, éteindre le feu, attendre quelques minutes que le fromage refroidisse et décoller les petites tuiles de la poêle.

- Accompagner d'une mini-poignée de salade de chou rave, en bâtonnets, dans laquelle on a incorporé des graines de courge grillées, du vinaigre balsamique blanc, de l'huile d'olive et un peu de jus de citron, sel et poivre.





de **Lynda**
ZOUAID

Charlotte poire-chocolat

DURÉE DE PRÉPARATION : **1H30**

INGRÉDIENTS

- **3 à 4** poires

POUR LES BISCUITS À LA CUILLÈRE :

- **3** blancs d'œuf
- **3** jaunes d'œuf
- **100 g** de sucre fin
- **100 g** de farine

POUR LA GÉNOISE :

- **4** œufs
- **125 g** de sucre fin
- **80 g** de farine
- **30 g** de maïzena
- **25 g** de cacao en poudre non sucré

POUR LA MOUSSE AU CHOCOLAT :

- **4** œufs
- **70 g** de sucre fin
- **100 g** de chocolat noir
- **12 g** de cacao en poudre
- **65 g** de beurre
- **40 cl** de crème liquide

POUR LE SIROP AU CHOCOLAT :

- **15 g** de cacao poudre
- **200 g** d'eau
- **100 g** de sucre fin

- Pour les biscuits, monter les blancs en neige ferme puis rajouter le sucre petit à petit en battant, jusqu'à former un bec d'oiseau. Rajouter les jaunes en mélangeant délicatement, puis la farine. Mettre la préparation dans une poche à douille et former des biscuits de 7 à 8 centimètres sur une plaque de cuisson. Enfourner 9 à 10 minutes dans un four préchauffé à 180°C. Réserver.

- Pour la génoise, mélanger les œufs et le sucre fin jusqu'à obtention d'un mélange clair et épaissi. Rajouter ensuite la farine, la maïzena et le cacao, mélanger. Verser la préparation dans un plat et faire cuire pendant 25 à 30 minutes dans un four préchauffé à 180°C.

- Pour préparer le sirop, mettre dans une casserole l'eau, le cacao, le sucre, porter à ébullition tout en mélangeant. Laisser refroidir.

- Préparer la mousse : mettre le fouet et le récipient au congélateur 30 minutes avant de commencer la préparation. Monter la crème liquide jusqu'à ce qu'elle soit ferme puis laisser reposer.

Faire fondre le chocolat et ajouter le beurre fondant et le cacao en poudre. Casser les œufs, ajouter le sucre fin et mélanger le tout jusqu'à ce que la préparation blanchisse et double de volume. Incorporer le mélange chocolaté dans les œufs, ménager à l'aide d'un fouet. Incorporer la crème dans la préparation en mélangeant délicatement.

- Couper les poires en petits morceaux.

DRESSAGE :

- Dans un cercle à charlotte, composer le tour avec les biscuits cuillère, mettre un fond de génoise et imbiber d'un peu de sirop. Mettre par-dessus la mousse au chocolat avec les morceaux de poire.

- Répéter l'opération (génoise, sirop puis mousse, sans poires cette fois) et bien lisser le sommet du gâteau pour qu'il soit joli.

- Placer 3 heures au réfrigérateur avant de servir.



LES RECETTES

Salées

Les légumes à l'honneur

Les recettes salées que nous vous présentons sont exclusivement végétariennes. Elles sont cuisinées avec des légumes de saison et accompagnées d'un ou plusieurs féculents. Il est donc tout à fait possible d'y associer un aliment protidique : viande, poisson, œuf, tofu...

Ce choix permet de s'adapter à toutes les pratiques alimentaires tout en faisant la part belle aux végétaux. Essentiels à notre santé, ces derniers sont riches en micronutriments protecteurs : fibres (régulatrices de la digestion), vitamines et minéraux. Il est conseillé de consommer des légumes à chaque repas, en variant les formes : crus, cuits, en soupe chaude ou froide, en gratin... Essayez de privilégier les fruits et légumes locaux, cueillis à la bonne saison et à la bonne maturité, ils contiennent plus de vitamines, d'antioxydants et ont bien meilleur goût.





de
Laure-Anne
LESPINE

Mille-feuille d'automne

DURÉE DE PRÉPARATION : **1H**

INGRÉDIENTS

- **1** gros céleri rave
 - **20** châtaignes
- **500 g** de Chanterelles
- **1** bouquet de persil frais
 - **1** filet de jus de citron
- **200 g** de fromage frais
 - **1** petit verre de lait
- **1** sachet de parmesan râpé
 - **1** grosse noisette de beurre
 - De l'huile d'olive
 - **1** gousse d'ail

ÉPICES :

- Une pincée de sel
 - Du poivre
- Une pincée de noix de muscade moulue

- Cuire au four une bonne tranche de potimarron (500g) pendant 1h - 1h30 emballé dans du papier alu à 160°.
- Eplucher le céleri rave et tailler de fines lamelles à la mandoline (trois par personne). Les couper à la taille d'un petit emporte-pièce rectangulaire. Eplucher les châtaignes fraîches.
- Faire une purée avec les chutes du céleri : cuire les morceaux avec une dizaine de châtaignes dans un mélange 2/3 de lait 1/3 d'eau pendant 20 min. à feu doux.
- Rincer les chanterelles, les faire cuire à feu vif dans une poêle avec du beurre. Y ajouter une gousse d'ail. Réserver quelques chanterelles cuites pour le dressage.
- Faire cuire 10 minutes à l'eau bouillante les lamelles de céleri. Les sortir à l'écumoire quand elles deviennent translucides.
- Hacher grossièrement les chanterelles cuites et les mélanger au fromage frais avec du persil ciselé et un filet de jus de citron. Saler, poivrer.
- Mixer le céleri et les châtaignes cuits jusqu'à l'obtention d'une purée bien lisse. Ajouter du beurre. Saler, poivrer et ajouter de la noix de muscade et un filet de jus de citron. Mettre dans une poche à douille.
- Faire un pesto de persil en mixant du persil, des châtaignes crues et de l'huile d'olive. Réserver.
- Découper à la mandoline de fines tranches de châtaignes fraîches. Les faire frire une ou deux minutes dans l'huile d'olive.
- Faire une tuile de parmesan par assiette : déposer le parmesan dans la poêle sans matière grasse en utilisant l'emporte-pièce. Une fois dorée, sortez la tuile à l'aide d'une spatule et réserver.

DRESSAGE :

À l'aide de l'emporte-pièce, déposer une lamelle de céleri, de la farce aux chanterelles, une lamelle de céleri, de la farce, déposer une tuile de parmesan dessus et couvrir d'une dernière lamelle de céleri. Disposer les mille-feuilles dans un plat à four huilé et laisser chauffer 8 minutes à 150 degrés. Dans chaque assiette, disposer 3 boules de purée à l'aide de la poche à douille. Ajouter dessus les chanterelles et y piquer les chips de châtaignes. Déposer délicatement le mille-feuille à côté. Disposer des chips de châtaignes sur le dessus. Ajouter quelques gouttes du pesto de persil dans l'assiette.





de
**Noura
EL MARDI**

M'Hancha, « le serpent aux légumes »

DURÉE DE PRÉPARATION : 1H

INGRÉDIENTS

POUR LA PÂTE :

- **550 g** de farine
- **50 cl** d'eau
- Une pincée de sel
- Un peu de vinaigre

POUR LA FARCE :

- **2** oignons
- **4** carottes
- **3** pommes de terre
- **10** champignons frais
 - Vermicelles
 - Persil
 - Cumin
- Paprika doux
- **1** gousse d'ail
- **1** cuillère à café de coriandre en poudre
- **100 g** d'Edam
- **1** citron confit
- **3** cuillères d'huile

La pâte

Dans un saladier, mettre la farine et l'eau. Mélanger avec un peu de sel et de vinaigre. Couper la pâte en deux parties et les disposer sur le plan de travail préalablement huilé. Les arroser d'huile d'olive et les étaler jusqu'à l'obtention d'une pâte assez fine.

La farce

- Râper carottes, oignons, pommes de terre et une gousse d'ail. Couper les champignons en petits dés.
- Dans une poêle, faire revenir l'oignon et l'ail dans de l'huile d'olive. Saler. Ajouter les légumes, mélanger et laisser cuire quelques minutes, puis ajouter les épices et le citron confit. Enfin, ajouter l'Edam coupé en petits morceaux.
- Ajouter les vermicelles préalablement cuits, et le persil en fin de cuisson. Laisser cuire en mélangeant.

DRESSAGE :

- Sur la longueur centrale de la pâte, disposer la moitié de la farce. Plier la pâte en deux afin de recouvrir la farce puis rouler la pâte sur elle-même afin d'obtenir un rouleau. Former un serpent avec le rouleau obtenu et le disposer sur une plaque préalablement huilée.
- Garnir la deuxième pâte de la même manière. Souder la pointe du serpent avec la pointe du couteau et rouler la pâte, comme un escargot.
- Badigeonner la M'hancha avec les jaunes d'œufs et cuire pendant 10 mn (minimum) à 170 degrés à chaleur tournante.





de **Inès**
BOUSSERSOUB

Tadjine Sfiria

DURÉE DE PRÉPARATION : **2 H**

INGRÉDIENTS

- **1 kg** de pommes de terre
- **4** oignons jaunes
- **4** gousses d'ail
- **1** boîte de champignons de Paris
- **1** boîte d'olives vertes dénoyautées
- **5** œufs
- **2** cuillerées de maïzena
- Du fromage vache qui rit

ÉPICES :

- **1** botte de persil
 - Du thym
- **1** cc de curcuma
- **1** pincée de sel
- **1** pincée de poivre
- Un filet d'huile d'olive
- Huile de tournesol

- Peler les pommes de terre et les cuire dans l'eau bouillante.
- Les écraser à la fourchette en purée et assaisonner avec le sel, le poivre, un peu d'ail en poudre et du persil. Réserver.
- Émincer les oignons et l'ail, et les faire revenir à la poêle.
- Ajouter les olives et les champignons, avec ½ verre d'eau.
- Assaisonner avec du sel et du poivre, un peu de thym et le curcuma.
- Ajouter un verre d'eau et laisser mijoter pendant 30 min. jusqu'à ce que les olives soient bien cuites.
- Dans la moitié d'un verre d'eau, diluer 2 cuillerées de maïzena. Incorporer à la préparation et remuer.
- Avec la purée de pommes de terre, former des galettes.
- Ajouter un peu de vache qui rit au milieu et refermer en forme de boules.
- Tremper les boulettes pommes de terre/vache qui rit dans de la farine, dans l'œuf, puis dans la chapelure.
- Faire cuire les boulettes dans l'huile de tournesol.

DRESSAGE :

- Dans le fond du plat à tajine, mettre la sauce et disposer les boulettes.
- Servir avec un mojito sans alcool.





de **Noura**
ADJAL

Salade prestige et son feuilleté

DURÉE DE PRÉPARATION : **1H**

INGRÉDIENTS

POUR LA SALADE :

- **1** boîte de maïs
- **1** betterave cuite
 - **2** carottes
- **4** pommes de terre
 - **6** œufs
 - **1** laitue

POUR LE FEUILLETÉ :

- **150 g** d'amandes
- **150 g** d'abricots secs
- **150 g** de figues sèches
 - **2** oignons jaunes
- **400 g** de vermicelles
 - **4** feuilles de brick
- **1** paquet de cheddar blanc

La salade

- Réaliser une mayonnaise. Cuire les pommes de terre, et les carottes à la vapeur. Les couper en cubes, ainsi que la betterave cuite. Mélanger les légumes avec la mayonnaise et assaisonner de sel et poivre.

Les feuilletés

- Faire revenir les oignons émincés dans de l'huile d'olive. Saler et poivrer.

- Couper les amandes, les abricots secs et les figues sèches en petits morceaux. Les faire revenir dans la poêle.

- Cuire les vermicelles et les ajouter à la préparation.

- Déposer chaque feuille de brick dans un petit ramequin huilé, les remplir avec la préparation et les refermer en forme de ballotins. Les badigeonner de jaune d'œuf et enfourner pendant 20 minutes à 180 degrés.

DRESSAGE :

Déposer un feuilleté dans chaque assiette. Former un dôme avec quelques cuillères de salade mélangée et le recouvrir de tranches de cheddar. Ajouter quelques feuilles de laitue et ½ jaune d'œuf dur.





de **Salah ANANI**
& **Kenza ZOUAID**

Velouté de potimarron surprise

DURÉE DE PRÉPARATION : **1H**

INGRÉDIENTS

- **1** potimarron
- **1** oignon jaune
 - Un bouquet de ciboulette
- **25 cl** de crème fraîche semi-épaisse
 - **1** petit bocal de marrons cuits
- **1** bouillon de légumes

Le velouté

- Hacher l'oignon et le faire rissoler à feu doux dans une grande casserole.
- Couper le potimarron en morceaux, ainsi que les plus petits marrons. Les ajouter aux oignons. Recouvrir d'un litre de bouillon de légumes. Laisser mijoter le tout pendant 25 minutes. Mixer le velouté à l'aide d'un mixeur plongeant.
- Mettre les marrons restants à griller au four avec quelques tiges de ciboulette, les couper en morceaux.

DRESSAGE :

Verser le velouté dans chaque assiette, ajouter un peu de crème fraîche et quelques marrons grillés. Servir avec quelques croûtons et un cerneau de noix.



Tacos Veggies et sa salade

DURÉE DE PRÉPARATION : **3 H**

INGRÉDIENTS

POUR LE PAIN :

- **500 g** de farine de blé
- **25 ml** d'huile d'olive
 - **1/2 l** d'eau
- **1** pincée de sel

POUR LA FARCE :

- **500 g** de pois chiche cuits
 - **2** oignons
- **200 ml** de purée de tomates
 - **1** bouquet de persil
- **1** branche de céleri, **1** poireau
 - **1** poignée de raisins secs
 - **1** citron confit
- **1** laitue et **150 g** de mâche
 - **100 ml** d'huile d'olive
 - **6 cc** de sucre blond

POUR LA FARCE :

- Poudre de poivron, safran, curcuma et cannelle :
 - **1 cc** de chaque
- Une pincée de sel

POUR LA SALADE :

- **4** mandarines
 - **3** endives
- **1** poignée d'amandes effilées
- **1 cc** d'eau de fleur d'orange
- **½ cc** de cannelle en poudre
 - **2 cs** de sucre

Le pain

- Dans un récipient, mélanger la farine, l'huile et le sel, incorporer l'eau petit à petit en mélangeant. Lorsque le mélange est homogène, laisser reposer 20 minutes.
- Faire un petit tas de pâte de la grosseur d'un abricot puis l'étaler avec un rouleau à la dimension de votre poêle. Cuire la galette 3 minutes sur chaque face. Recommencer pour le reste de la pâte.

La farce

- Dans une marmite à feu doux, mettre les pois chiches et la purée de tomate.
- Couper très finement le persil et le céleri. Les ajouter à la marmite avec un petit verre d'huile d'olive, les épices et un litre d'eau. Laisser mijoter pendant une heure à feu moyen.
- Couper les oignons en lamelles et les faire revenir à l'huile d'olive dans une poêle. Ajouter le citron confit coupé fin et les raisins secs. Laisser cuire quelques minutes. Ajouter 6 cc de sucre blond. Laisser mijoter à feu doux jusqu'à obtention d'une texture proche de la confiture.

La salade

- Couper les endives en lamelles dans le sens de la longueur. Faire griller les amandes effilées à la poêle. Eplucher les mandarines et ôter la peau transparente qui entoure chaque segment.
- Pour la vinaigrette : prélever le jus des mandarines, ajouter 1 cc d'eau de fleur d'orange, 2 cs de sucre et ½ cc de cannelle.

DRESSAGE :

Sortir les pois chiche de la préparation et les disposer sur le pain. Au centre, ajouter la confiture raisins-oignons. Ajouter la laitue, la mâche et le poireau coupés très fins. Assaisonner avec du poivre et du sel, et plier le tacos. Servir avec la salade endives-mandarines parsemée d'amandes.





de **Ekrame**
ASSAKOUR

Harira et ses penne aux légumes de saison

DURÉE DE PRÉPARATION : SOUPE HARIRA **3 H** - PENNE AUX LÉGUMES **40 MN**

INGRÉDIENTS

POUR LA SOUPE :

- **2** pommes de terre
 - **4** carottes
 - **3** tomates
- **2** oignons jaunes
 - **1** citron
- **1** branche de céleri
- **1** bouquet de persil et **1** de coriandre
- **1** poignée de pois chiche et **1** de lentilles vertes
- **3 cs** de purée de tomates
 - **3 cs** de farine
- **1** poignée de vermicelles

ÉPICES :

- Une pincée de sel, poivre
- **1 cc** de piment doux en poudre
 - **1 cc** de safran en poudre
- **1 cc** de curcuma en poudre
- Poudre de de gingembre
- Un filet d'huile d'olive

POUR LES PENNE :

- **400 g** de penne
- **3** trompettes de la mort ou cèpes
 - **200 g** de pousses d'épinards
 - **6** noix
 - **1** noix de beurre
- **40 cl** crème liquide entière 30 %
 - Un filet d'huile d'olive

La soupe

- Mettre dans une casserole tous les légumes en cubes. Recouvrir d'eau et faire bouillir jusqu'à ce qu'ils soient bien cuits. Enlever un peu d'eau et mixer tous les légumes avec le reste d'eau de cuisson.
- Dans un faitout, mettre un filet d'huile d'olive, ajouter les légumes mixés et mélanger. Ajouter les épices, saler, poivrer. Recouvrir d'eau et laisser mijoter 30 minute à feu moyen.
- Ajouter trois cuillères à soupe de farine, en mélangeant en continu. Laisser de nouveau mijoter 30 minutes.
- Ajouter trois cuillères à soupe de purée de tomates, une poignée de pois chiche (préalablement trempés dans l'eau pendant 24h) et une poignée de lentilles vertes. Laisser mijoter à feu doux pendant 30 minutes.

Les Penne

- Faire bouillir l'eau salée pour les pâtes. En milieu de recette, les faire cuire al dente. Réserver.
- Faire revenir les champignons coupés en lamelles dans un wok avec une noix de beurre et du persil. Réserver.
- Dans le wok, faire revenir les épinards avec une noix de beurre jusqu'à ce qu'ils soient fondants. Ajouter la crème fraîche à feu très doux, puis les champignons et les Penne. Saler et poivrer.

DRESSAGE :

Pour chacun, servir dans un ramequin les Penne parsemées de poudre de grana et de cerneaux de noix et dans un autre, verser la soupe harira.





de **Antoine
& Corentin
HIGUERAS**

Wok de carottes et champignons au gingembre et riz thaï

DURÉE DE PRÉPARATION : **1H**

INGRÉDIENTS

- **500 g** de carottes
- **350 g** de champignons de paris frais
 - **1** oignon jaune
 - **3** gousses d'ail
- **1** morceau de gingembre frais de 5 à 8 cm
 - De la cassonade
 - **200 g** de riz thaï

ÉPICES :

- **1** bouquet de coriandre
- **2** tiges de ciboule thaïe
 - Bouillon de légumes
 - Sauce de Soja clair

- Eplucher les carottes et les couper en forme de fleur. Emincer les champignons et ôter les pieds.
- Faire dorer l'ail dans le wok, ajouter les carottes, 2 à 4 cuillères à soupe de bouillon de légumes, 2 à 4 cuillères à soupe de cassonade, et le gingembre haché finement.
- Ajouter les champignons et les oignons coupés en lamelles.
- Ajouter 2 à 4 cuillères à soupe de soja clair et quelques brins de ciboule. Laisser mijoter cinq à huit minutes.
- Cuire les 200 grammes de riz thaï (au cuiseur si possible).

DRESSAGE :

- Disposer le riz au centre et la garniture autour.
- Ajouter quelques brins de ciboule et feuilles de coriandre.





de **Séverine**
BADEY

Curry végétarien courge quinoa

DURÉE DE PRÉPARATION : **1H**

INGRÉDIENTS

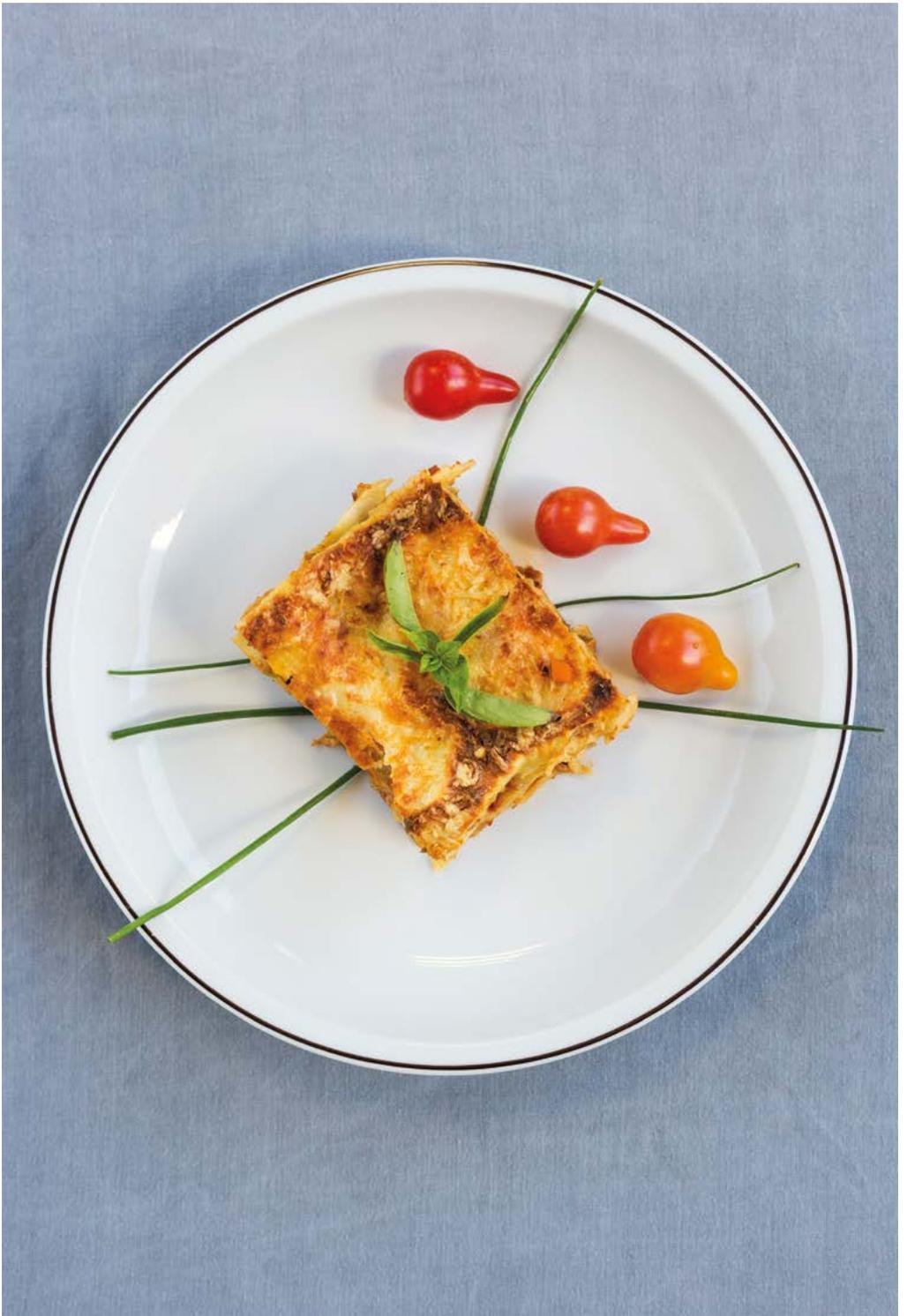
- **300 g** de quinoa
- **1** courge butternut
- **300 g** d'épinards frais
- **400 g** de pois chiche cuits
 - **1** oignon jaune
 - **2** gousses d'ail
- **50 cl** de lait de coco

ÉPICES :

- **4** cc de curry
- **6** cs de sauce soja
- Un peu de coriandre fraîche
 - Une pincée de sel
 - Du poivre
- Un filet d'huile d'olive

La courge quinoa

- Couper la courge en dés.
- Eplucher l'oignon et l'ail et les émincer finement.
- Laver et égoutter les épinards, les ciseler au couteau.
- Dans une casserole, chauffer un filet d'huile d'olive et ajouter l'oignon et la courge. Faire cuire à feu moyen durant une dizaine de minutes.
- Ajouter les pois chiche, l'ail émincé, les épinards ciselés, la coriandre, le lait de coco, le curry et la sauce soja. Mélanger et laisser mijoter une dizaine de minutes. Réserver au chaud.
- Dans une casserole, verser le quinoa dans deux fois sa valeur d'eau froide. Porter à ébullition et cuire environ 15 minutes en couvrant.
- Saler et ajouter deux pincées de coriandre, et une cuillère d'huile d'olive.
- Servir dans les assiettes et parsemer de coriandre fraîche.





de **Zahia Abla
BEN NADJA**

Lasagnes royales aux légumes duchérois

DURÉE DE PRÉPARATION : **1H30**

INGRÉDIENTS

POUR LA BÉCHAMEL :

- **50 g** de farine
- **50 g** de beurre
 - **1 l** de lait
- Une pincée de sel
 - Du poivre
- Une pincée de muscade râpée

POUR LES LASAGNES :

- **2** paquets de feuilles de lasagne
 - **3** courgettes
 - **2** aubergines
 - **2 kg** de tomates
 - **1** oignon jaune
 - **4** poireaux
- De la purée de tomates
 - **30 cl** de crème légère
 - Un paquet de gruyère

ÉPICES :

- Du basilic
- 3 cc d'huile d'olive
- 1 gousse d'ail
 - Sel, poivre
 - 1 piment

La béchamel

- Faire fondre le beurre dans une casserole à fond épais. Ajouter la farine et remuer avec une cuillère en bois sans la laisser se colorer.
- Lorsque la préparation s'est épaissie, verser le lait progressivement sans cesser de remuer, jusqu'à ce que la crème s'épaississe. Assaisonner avec le poivre et le sel. Ajouter une pointe de noix de muscade râpée.

Les lasagnes

- Nettoyer et couper les légumes en dés. Les faire revenir dans de l'huile d'olive. Saler. Réserver.
- Dans une grande poêle, faire revenir dans un filet d'huile d'olive l'oignon, une gousse d'ail et un piment préalablement émincés. Ajouter les tomates en dés et la purée de tomate. Assaisonner avec le basilic. Laisser cuire jusqu'à ce que la sauce tomate s'épaississe.
- Dans un grand saladier, verser les légumes cuits et la sauce tomate. Mélanger.
- Tremper les feuilles de lasagnes dans l'eau bouillante.
- Dans un plat à gratin, alterner les feuilles de lasagnes, la béchamel et la préparation. Ajouter du gruyère. Recommencer jusqu'à la fin.
- Enfourner 30 minutes à 180 degrés.

Vive les plats traditionnels

De nombreux plats traditionnels issus de la cuisine du monde sont complets et contiennent toutes les familles d'aliments nécessaires à un repas équilibré. Couscous, Chili con carne, Bô Bun... : ils comprennent tous des légumes, de la viande, et un ou plusieurs féculents différents. Souvent plus relevés, ils permettent de varier les saveurs tout en représentant un repas sain et complet.

Manger varié et équilibré permet tout à fait de continuer à cuisiner des plats traditionnels de son pays.

Limitons les aliments « ultra-transformés »

L'augmentation de la consommation d'aliments « ultra-transformés » participe au développement de maladies chroniques, cardio-vasculaires, et de l'obésité. Ces aliments sont tous les produits présentant une longue liste d'ingrédients (généralement plus de 4 à 5 ingrédients différents) et d'additifs (texturants, colorants, exhausteurs de goûts...). Leur emballage est souvent attractif et coloré, et en général, on ne reconnaît plus les ingrédients d'origine dans le produit fini. Ce sont par exemple : la margarine, les pâtes à tartiner, le pain de mie et la brioche, les produits à base de viande ou de poisson reconstitués, les yaourts aux fruits et les crèmes desserts, les soupes instantanées et plats cuisinés industriels, les produits prêts à chauffer, les produits amaigrissants... Ces produits sont pauvres en fibres et en vitamines. Par contre, ils contiennent plus de sucre, de matières grasses ajoutées, de sel et d'additifs, ce qu'on appelle également des calories « vides ». Il est donc conseillé de privilégier des aliments bruts et peu transformés, plus sains et plus économiques !







LES RECETTES

Sucrées

Fruits de saison revisités

Les recettes sucrées proposées revisitent les fruits de saison. Il s'agit de desserts à part entière, permettant alors de remplacer le fruit et le laitage en fin de repas. Ils sont néanmoins plus sucrés et restent à consommer de manière ponctuelle.

Ils sont source de plaisir, même si le plaisir de l'alimentation réside dans tous les aliments et pas seulement ceux qui sont plus doux pour le palais. Se soucier de ce qu'on mange ne veut pas dire oublier de se faire plaisir. Le plaisir simple de se nourrir lorsqu'on a faim, prendre le temps de déguster, partager un moment convivial avec nos proches, cuisiner pour soi et pour les autres... Une seule règle : ra-len-tir !





de
Mehdi ZERAIBI
 & **Mohamed**
ZOUAID

La Pomme d'Amour

DURÉE DE PRÉPARATION : **2 H30** | TEMPS DE REPOS : **6 H**

INGRÉDIENTS

POUR LE FOND DE TARTE :

- **85 g** de beurre
 - **1,5 g** de sel
 - **65 g** de sucre
- **21 g** de poudre de noisette
 - $\frac{1}{2}$ gousse de vanille
 - **1** œuf
 - **151 g** de farine

POUR LA CRÈME D'AMANDE :

- **41 g** de beurre
- **41 g** de sucre glace
- **41 g** de poudre d'amande
 - **2 g** de maïzena
 - **32 g** d'œuf

POUR LA MARMELADE DE POMMES :

- **1,5 g** de gélatine
- **10,4 cl** de jus de pomme
 - **11 g** de sucre
 - $\frac{1}{2}$ gousse de vanille
 - **2 g** de jus de citron

POUR LE MOUSSEUX :

- **3 g** de gélatine
 - **18 g** de sucre
 - **1** gousse de vanille
- **24,5cl** de crème liquide
- **3 cl** de jus de pomme

POUR LE NAPPAGE :

- **8 g** de gélatine
 - **11 cl** d'eau
- **2 cs** de jus de citron
- **120 g** de sucre

- Pour le fond de tarte : Ramollir le beurre, le mélanger avec le sel, le sucre glace, la poudre de noisette, $\frac{1}{2}$ gousse de vanille, l'œuf et 43 grammes de farine. Mélanger le tout et ajouter 108 g de farine. Former une boule avec la pâte, filmer et laisser reposer 20 minutes au réfrigérateur.
- Aplatir la pâte à 3 millimètres d'épaisseur et couper six cercles de 11 centimètres. Enfourner les cercles 20 minutes à 170 degrés.
- Pour la crème : Mélanger le beurre mou, le sucre glace, la poudre d'amande et la maïzena. Incorporer l'œuf, pocher la préparation et la disposer en spirale dans le fond de tarte. Enfourner pendant 15 minutes à 170 degrés.
- Pour la marmelade : Faire fondre la gélatine hydratée. Incorporer le jus de pommes, le sucre et la $\frac{1}{2}$ gousse de vanille.
- Ajouter quelques morceaux de pommes granny crues et poêlées, ainsi que le jus de citron. Réserver au froid.
- Pour la mousse : Faire fondre la gélatine hydratée dans 5,5 centilitres de crème liquide et le jus de pomme. Monter 19 centilitres de crème avec le sucre et la gousse de vanille. Incorporer la crème gélatineuse refroidie.
- Couler la préparation dans un moule avec le fond de tarte et la crème d'amande. Mettre au congélateur durant 6 heures.
- Pour le nappage : Faire bouillir l'eau, avec le jus de citron et le sucre. Incorporer la gélatine et mélanger avec un peu de colorant alimentaire vert. Laisser refroidir.

DRESSAGE :

- Démouler les gâteaux et ajouter la marmelade de pommes.
- Napper les gâteaux.





de **Karine PELISSIER**

Aux quatre coings du Vallon

DURÉE DE PRÉPARATION : **2 H**

INGRÉDIENTS

POUR LE GÂTEAU AU CHOCOLAT SANS LACTOSE NI GLUTEN :

- **1** courgette verte (300 gr)
 - **3** œufs
- **100 g** de sucre en poudre roux
 - **40 g** de farine de maïs
 - **40 g** de farine de noisette ou sarrasin
- **20 g** d'amandes en poudre
 - **6** fèves de cacao
- **150 g** de chocolat noir
 - **1** sachet de levure
 - Une pincée de sel

POUR LA CRÈME DE COINGS :

- **4** coings
- **2/3** du poids des coings en sucre non raffiné
- Une gousse de vanille
 - **15 cl** d'eau

- Une quinzaine de glands de chêne

Le gâteau

- À la vapeur, cuire la courgette coupée en tronçons avec la peau pendant une dizaine de minutes après ébullition puis écraser la courgette à la fourchette.
- Concasser les fèves de cacao et faire fondre le chocolat noir au bain-marie.
- Mélanger les farines, la levure, les œufs, le sucre, la poudre d'amande, intégrer la purée de courgette et le chocolat fondu.
- Verser la préparation dans un moule adapté et enfourner une vingtaine de minutes à 180 degrés.
- Ajouter des éclats de fèves de cacao sur le dessus.

La crème

- Laver soigneusement les coings en ôtant la partie duveteuse.
- Les cuire dans l'eau jusqu'à ce que la chair soit tendre. Une fois refroidis, les éplucher et enlever les pépins.
- Les couper en morceaux, ajouter le sucre, l'eau et la gousse de vanille. Faire chauffer jusqu'à constitution d'une confiture. Mixer à chaud.

DRESSAGE :

- Faire des parts individuelles du gâteau au chocolat, avec la crème de coings (qui peut être insérée).
- Décorer avec des éclats de glands : leur ôter la coquille, les couper en éclats au couteau, les torrifier à la poêle une quinzaine de minutes en remuant sans arrêt.

Cuisine « anti-gaspi »

Le gaspillage alimentaire, c'est **1,3 milliards** de tonnes de nourriture qui sont perdues ou jetées chaque année dans le monde. Cela représente un tiers des aliments produits sur la planète !

Quelques gestes simples contribuent à limiter le gaspillage à la maison :

- Faire une liste de courses et lister ce qu'il y a déjà dans nos placards, le frigo et le congélateur : cela reste la meilleure façon de prévoir seulement ce dont on a besoin et d'éviter de jeter des denrées périmées.
- Éviter de faire les courses en ayant faim : une bonne astuce pour ne pas se ruiner sur les produits hyper-transformés, gras et sucrés.
- Faire attention aux promotions : elles nous font souvent acheter des produits que nous n'allons pas avoir le temps de manger.
- Préparer les plats en quantités adaptées et ne pas hésiter à congeler le surplus : cela évitera de jeter les restes.
- Ranger le placard et le réfrigérateur de manière à utiliser en premier les aliments à consommer en priorité.

Variez pour votre santé

On ne le dira jamais assez : manger varié est la meilleure façon de manger équilibré. Il n'y a pas d'aliments miracle qui comblerait tous nos besoins nutritionnels.

Il n'existe pas non plus d'aliment qui soit mauvais pour notre santé (à part les aliments ultra-transformés, lorsqu'ils sont consommés trop souvent). Tous les aliments ne nous apportent pas les mêmes vitamines et minéraux nécessaires à notre organisme : certains sont riches en vitamine A, d'autres plutôt en vitamine B9 ou en Zinc...

Si on se limite à seulement quelques aliments différents, on risque de ne pas combler nos besoins et de développer à terme une carence. La composition nutritionnelle de nos fruits et légumes dépend de la saison à laquelle ils poussent, de leur maturité au cueillage et des conditions de transport. Raison de plus pour manger local et de saison !







de
Lyna TEMACINI
& **Lyna ZOUAID**

Outrageous Cookies

DURÉE DE PRÉPARATION : **1H**

INGRÉDIENTS

POUR LA PÂTE À COOKIE :

- **220 g** de chocolat noir (à 60% de cacao)
- **60 g** de beurre
- **110 g** de farine
 - **2** gros œufs
- **120 g** de sucre roux
- **100 g** de pépites de chocolat
 - $\frac{1}{2}$ cuillère à café de levure chimique
- **2** pincée de fleur de sel (ou sel normal)

POUR LA CRÈME :

- Une ou deux pommes
- **300 ml** de crème liquide 30%
- **30 g** de crème Paradis (poudre en sachet)
- **40 g** de sucre

La pâte

- Casser le chocolat en morceaux (en garder un peu pour faire des pépites), ajouter le beurre et les faire fondre doucement dans une casserole.
- Dans un saladier, mélanger la farine, le sel et la levure ensemble.
- Dans un deuxième saladier, fouetter les œufs avec le sucre, jusqu'à obtenir un appareil mousseux et légèrement blanchi. Incorporer le chocolat fondu dans la mousse, et la mousse dans le mélange farine/sel/levure. Bien mélanger. Ajouter quelques pépites de chocolat dans la pâte.
- En vous aidant d'une cuillère à glace ou de deux cuillères, disposer des petits tas de pâte sur les plaques à pâtisserie en veillant à bien les espacer. Enfourner 12 minutes à 160 degrés.

La crème

- Dans un saladier, fouetter la crème liquide, avec la crème Paradis et le sucre jusqu'à obtenir une texture bien ferme.

DRESSAGE :

- Disposer la crème sur un cookie à l'aide d'une poche à douille et ajouter quelques dés de pomme. Recouvrir d'un deuxième cookie.
- Le plus : servir ces cookies avec une orangeade maison.





de **Maunia**
& **Manelle**
BEN-NADJA

Boule de pomme Granny Smith

revisite de la tarte aux pommes

DURÉE DE PRÉPARATION : 3 À 4 H | TEMPS DE REPOS : 5 H

INGRÉDIENTS

POUR LES INSERTS GELÉS DE POMME :

- 120 g de purée de pomme
- ½ pomme granny Smith
- 1 cuillère à soupe de jus de citron
 - 20 g de sucre
 - ½ feuille de gélatine (3 g)

POUR LA MOUSSE À LA POMME :

- 200 g de purée de pommes vertes
- 185 g de crème liquide entière (35%)
 - 1 cs de jus de citron
 - 15 g de sucre glace
- 2,5 feuilles de gélatine (5 g)
- Colorant alimentaire vert

POUR LE NAPPAGE DES DÔMES :

- 2 cs de jus de citron vert
- Le zeste d'un citron vert
- 11 cl d'eau, 120 g de sucre
- 4 feuilles de gélatine (8g)
- Colorant alimentaire vert

POUR LA PÂTE SABLÉE :

- 200 g de farine, 90 g de sucre glace
- 25 g de poudre d'amande
 - 100 g de beurre, 1 œuf
 - 1 pincée de sel

POUR LA CRÈME AMANDE- NOISETTE-POMME :

- 1 pomme granny Smith
- 60 g de poudre d'amande
- 40 g de poudre de noisette
- 100 g de sucre, 100 g de beurre
- 2 œufs, 1 cc d'arôme vanille

- Pour les inserts : Dans une casserole à feu doux, verser la moitié de la purée de pomme et du jus de citron. Incorporer la gélatine puis ajouter le reste de la purée de pomme. Laisser refroidir.
- Dans un saladier, mettre la pomme épluchée et coupée en petits morceaux, le sucre et la purée de pomme refroidie. Répartir la gelée dans des moules ronds et réserver quatre heures au congélateur.
- Pour la mousse : Dans une casserole à feu doux, verser la moitié de la purée de pomme et du jus de citron. Incorporer la gélatine puis ajouter le reste de la purée de pomme. Laisser refroidir.
- Monter la crème liquide et ajouter le sucre glace. Incorporer la purée de pomme et le colorant vert. Répartir la mousse dans des moules demi-sphère et au centre, ajouter la gelée de pomme durcie au congélateur. Réserver les dômes toute une nuit au congélateur.
- Pour la pâte : Dans un saladier, tamiser la farine, le sucre glace et la poudre d'amande. Ajouter le beurre légèrement ramolli et mélanger jusqu'à obtenir une poudre fine, proche du sable. Dans un bol, casser l'œuf et ajouter une pincée de sel. Creuser un puit dans la préparation précédente, verser l'œuf et le sel. Mélanger.
- Avec la pâte, former une boule, la fariner et l'enrouler dans un film alimentaire. Laisser reposer une heure minimum dans le réfrigérateur.
- Dans un saladier, verser le beurre mou, le sucre et mélanger à l'aide d'une spatule pour obtenir un mélange crémeux. Ajouter les deux œufs, incorporer l'arôme de vanille, la poudre d'amande et la poudre de noisette. Mélanger jusqu'à obtenir une crème bien homogène. Réserver 30 minutes au réfrigérateur. Couper la dernière pomme en dés.

DRESSAGE :

- Garnir les fonds de tartelettes avec la crème et ajouter les morceaux de pomme au-dessus. Cuire 25 à 30 minutes à 180 degrés. Laisser dorer.
- Laisser refroidir et déposer les dômes sur chacune des tartelettes. Pour la décoration de l'assiette, parsemer d'amandes concassées.





de **Lina BENDERDOUCHE, Nawel BOUFELDJA & Zohra DJOUDI**

Paris-Duch'

DURÉE DE PRÉPARATION : **3 H 30**

INGRÉDIENTS

POUR LA PÂTE À CHOUX :

- **125 ml** d'eau
- **125 ml** de lait
- **10 g** de sucre
 - **5 à 6** œufs
- **15 g** de farine
- **125 g** de beurre doux
 - **5 g** de sel
- Sucre en poudre et amandes hachées ou effilées pour la décoration

POUR LA CRÈME PÂTISSÈRE :

- **36 cl** de lait entier
- **1** gousse de vanille
- **80 g** de jaunes d'œufs
- **60 g** de sucre semoule
 - **36 g** de maïzena
 - **30 g** de beurre

POUR LA CRÈME MOUSSELINE PRALINÉ MAISON :

- **180 g** de beurre
- **510 g** de crème pâtissière
 - **80 g** de pâte de noisette type Nutella
 - **80 g** de pâte de praliné à la noisette
- **1,5 g** de fleurs de sel

POUR LA POIRE AU SIROP :

- **4** poires
- **1** citron
- **20 cl** d'eau
- **1 cc** d'arôme de vanille

- Pour la pâte : dans une casserole, réunir le lait, l'eau, le sel, le sucre et le beurre. Porter à ébullition, et ajouter hors du feu la farine. Bien mélanger et dessécher sur le feu. Dès que la pâte se détache des parois du récipient, elle est prête.

- Mettre la pâte dans la cuve d'un batteur, incorporer les œufs entiers un à un en mélangeant.

- Mettre la pâte dans une poche munie d'une douille lisse n°10. Dessiner un cercle de 22 centimètres de diamètre sur une feuille de papier sulfurisé spécial cuisson et retourner la feuille sur une plaque à pâtisserie. Façonner un premier boudin de pâte à choux au bord du dessin du cercle puis en faire un second accolé au premier boudin. Façonner un dernier boudin de pâte à choux sur le dessus des 2 boudins, c'est-à-dire à l'intersection.

- Parsemer le mélange de sucre grain et d'amandes hachées sur la couronne. Enfournier à 180 degrés pendant 35 à 40 minutes. Entrouvrir le four éteint. Laisser refroidir.

- Pour la crème : Dans une casserole, porter le lait, la vanille fendue et grattée à ébullition puis laisser infuser 30 minutes. Chinoiser et porter de nouveau à ébullition, verser le liquide chaud sur les jaunes d'œufs et la maïzena préalablement blanchis puis remettre l'ensemble dans la casserole et cuire une minute à ébullition. Hors du feu, ajouter le beurre en dés, mélanger puis refroidir à 4°C. Filmer au contact et réserver au réfrigérateur.

- Pour la crème mousseline : mettre le beurre en pommade souple, lisser la crème pâtissière au fouet et ajouter la pâte de noisette, le praliné et la fleur de sel. Homogénéiser le tout puis ajouter le beurre et monter l'ensemble au fouet.

- Pour la poire : Mettre l'eau à bouillir avec le sucre, de la vanille. Après ébullition, laisser frémir 1/4 d'heure pour corser et réduire le jus.

- Pendant ce temps, peler et couper en deux les poires, les citronner, puis les déposer dans le sirop. Laisser doucement cuire environ 20 minutes (vérifier la consistance des poires de la pointe d'un couteau), puis laisser refroidir dans leur jus.





de
Rachida FERRES
& **Mouad FOUKIA**

Bavarois fraises des bois mojito, sur biscuit noisette

DURÉE DE PRÉPARATION : **2 H 30**

INGRÉDIENTS

POUR LE BISCUIT SABLÉ :

- **3** œufs
- **30 g** de sucre
- **70 g** de poudre de noisette
- **70 g** de sucre glace

POUR LA CRÈME CITRON MENTHE :

- **3** œufs
- **100 g** de sucre
- **2** citrons
- **125 g** de beurre
- **3 g** de gélatine
- **20 cl** de crème liquide entière
- Un peu de menthe

POUR L'INSERT FRAISE DES BOIS :

- **500 g** de fraises des bois
- **7 g** de gélatine

POUR LE GLAÇAGE MIROIR :

- **300 g** de sucre
- **150 g** de chocolat blanc
- **1** boîte de lait concentré sucré (50cl)
- **10 g** de gélatine

Le biscuit

- Dans un robot, mettre les blancs d'œufs et le sucre et les monter en neige jusqu'à l'obtention d'une meringue.
- Dans un saladier, mettre la poudre de noisette, le sucre glace et incorporer la meringue. Ajouter la farine et mélanger délicatement avec une maryse.
- Dans un plat, étaler la pâte et enfourner 20 minutes à 170 degrés. Quand la pâte est encore chaude, la découper avec des emportes pièces ronds.

L'insert

- Dans un saladier, mettre les œufs entiers avec le sucre. Mélanger.
- Dans une casserole à feu doux, mettre les jus de citron et le beurre. Ajouter la préparation sucre/œufs et mélanger jusqu'à épaississement. Ajouter la gélatine, laisser reposer et ajouter la menthe au dernier moment.
- Monter une crème en chantilly et l'incorporer à la préparation.
- Mixer les fraises et ajouter la gélatine chauffée.

La glaçage

- Dans une casserole à feu doux, faire fondre 150 g de sucre dans un fond d'eau afin de fabriquer du glucose. Ajouter 7,5 cl d'eau, 150 g de sucre, le chocolat blanc, le lait concentré et la gélatine. Mixer avec le colorant de votre choix.

DRESSAGE :

- Dans un moule rond, disposer la crème au fond et l'insert de fraise au milieu.
- Recouvrir avec la crème citron menthe et mettre au congélateur pendant une heure.
- Démouler et verser le glaçage miroir. Poser le tout sur le biscuit.





de **Dalila
& Tasnim
BOUJDOUNI**

Mousse noix de coco et sa génoise

DURÉE DE PRÉPARATION : GÉNOISE **1H30** - COULIS **10 MN** | TEMPS DE REPOS : **10 MN**

INGRÉDIENTS

POUR LA MOUSSE À LA NOIX DE COCO :

- **80 g** de noix de coco
- **400 ml** de lait de coco
- **200 g** de mascarpone
 - **120 g** de sucre
- **40 cl** de crème liquide 30%
 - **2 g** d'agar agar

POUR LA GÉNOISE :

- **3** œufs
- **200 g** de farine
- **100 g** de sucre
 - **8 cl** d'huile
 - **10 cl** de lait
 - **1 cc** de vanille
- **1** sachet de levure chimique

POUR LE COULIS À L'ANANAS :

- **200 g** d'ananas en sirop
- **1** filet de jus de citron
 - **50 g** de sucre
 - **1 g** d'agar agar

La mousse

- Dans une casserole, faire bouillir le lait de coco avec l'agar agar et le sucre pendant deux minutes.
- Ajouter la noix de coco râpée et laisser refroidir en remuant de temps en temps pour ne pas que l'agar se fige.
Ajouter le mascarpone à la préparation, monter la crème et l'ajouter également. Mélanger délicatement.

La génoise

- Dans un saladier, battre trois œufs avec 100 g de sucre jusqu'à ce que le mélange double de volume. Verser la préparation dans un robot et ajouter 8 cl d'huile puis 10 cl de lait. Mélanger le tout.
- Avec une maryse, incorporer délicatement la cuillère à café de vanille, les 200 g de farine et le sachet de levure. Verser le tout dans un moule beurré et enfourner la préparation à 170° pendant 40 minutes.

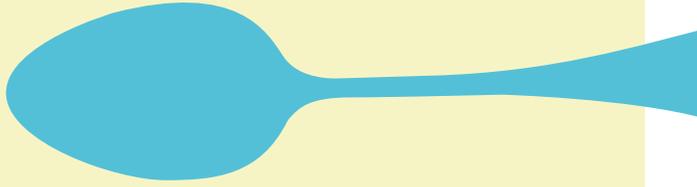
Le coulis

- Mixer l'ananas en sirop puis passer la mixture au tamis pour enlever les filaments. Porter la mixture à ébullition, avec l'agar agar, le sucre et le filet de jus de citron, pendant deux minutes.

DRESSAGE :

- Mettre la préparation sur la génoise.
- Lorsque le coulis est tiède, le verser sur la génoise coco et mettre le tout au frais.





Ce livret de recettes vous a donné envie de cuisiner ?
Apprendre d'autres plats de la cuisine du monde avec des Duchérois ?
Faire découvrir vos propres recettes ? Changer des choses dans votre alimentation ? Au sein de l'écoquartier de La Duchère, de nombreux acteurs locaux proposent des démarches et activités passionnantes. Renseignez-vous !

Quelques contacts :

Maison du Projet La Duchère Lyon : Lieu ressource sur les enjeux et la mise en œuvre du Projet de Territoire de La Duchère Lyon dans toutes ses dimensions : renouvellement urbain, cohésion sociale, culture, réussite éducative, promotion de la santé et animation du Collectif Santé Duchère.... L'espace d'exposition est ouvert du lundi au vendredi au grand public. 12 bis place Abbé Pierre / www.gpvlyonduchere.org

Centre social Sauvegarde : Le centre social anime 3 jardins potagers en pied d'immeubles, organise des ateliers cuisine avec des habitants, propose des animations thématiques pendant les vacances...
26 av. Rosa Parks / www.centresociauxsauvegarde.com

Centre social Duchère Plateau : Ateliers « Papote et Popote » un vendredi sur deux avec en alternance la découverte d'une recette et un atelier santé. 235 av du Plateau / www.csduchereplateau.fr

VRAC (Vers un Réseau d'achat en commun) : L'association achète au juste prix le plus souvent auprès de producteurs locaux, des produits bio et/ou équitables qu'elle revend ensuite à prix coûtant, en vrac, aux habitants des quartiers prioritaires. À La Duchère, les permanences mensuelles ont lieu au centre social Sauvegarde.
Info : 07 83 31 93 74 / www.vrac-asso.org

Yoyo : La startup Yoyo propose aux Duchérois de trier leurs bouteilles en plastique transparent dans des sacs yoyo dédiés. Une fois leur sac plein, les trieurs sont invités à les rapporter auprès de leur coach pour cumuler des points et gagner des récompenses.
lyon@yoyo.eco / www.yoyo.eco

Les Duch'chefs

CARNET DE RECETTES

Les recettes sucrées et salées présentées dans ce Carnet ont été présentées par des habitants et habitantes de La Duchère dans le cadre du concours de cuisine amateur « Les Duch'Chefs 2018 », mettant en valeur la cuisine végétarienne, locale et de saison. Bravo à tous ces Duchérois et Duchéroises de talent pour leurs recettes qui sont autant d'invitations au voyage, à la convivialité, au plaisir de cuisiner pour soi et pour ses proches.

Infos : lyonduchere.org / 04 37 49 74 00

GRAND LYON
LE METROPOLITAIN

VILLE DE
LYON

cgét
CENTRE GASTRONOMIQUE
ET THERMIQUE

ars
ASSOCIATION
RÉGIONALE
DES
ARTISANES
ET
ARTISANS
RÉGIONNAUX
DE
SAISON

La Duchère
LYON