



LE CLIMAT

DANS NOS ASSIETTES

concours de cuisine locale



Les recettes

Équipe du Centre Social de Tarare	4
Cuisse de pintade farcies et pommes caramélisées	
Gâteau aux noix et compote de potimarron	
Équipe «Palma Cook»	6
Chou farci	
Tiramisu poire chèvre caramel beurre salé	
Équipe «Api'rave»	8
Dégradé de potirons accompagné de ses chips de betterave et ses boulettes fondantes	
Panna Cotta de brebis à la poire et son duo kiwi et pommes au caramiel	
Équipe «Les Parillennes»	10
Veni burger	
Spicy smoothie	
AMAP et points de vente collectifs dans l'ouest lyonnais.....	12
Autres bonnes adresses.....	14
Calendrier des fruits et légumes de saison en Rhône-Alpes	15



Les équipes du Climat dans nos assiettes 2016

Conçu comme un concours culinaire convivial, «Le Climat dans nos assiettes»* regroupe des particuliers et des professionnels de la restauration autour d'un défi : cuisiner un repas gastronomique avec des produits locaux et le plus faible impact carbone possible.

Des équipes composées chacune d'« amateurs » et d'un professionnel de la restauration ont une matinée pour préparer un menu (plat + dessert) qui devra tenir compte des critères suivants : impact climat en équivalent CO₂, provenance des ingrédients (rayon géographique ne dépassant pas 80 km), prix de revient, plaisir gustatif et présentation.

Vous trouverez dans ce livret les recettes imaginées par les 4 équipes qui ont relevé le défi lors de la 5^{ème} édition de ce concours, le dimanche 20 novembre à l'Arbresle.

Pour cette édition du «Climat dans nos assiettes», le jury était composé de :

- **Françoise Marichy** de l'association La Légumerie (Jury représentant des circuits courts)
- **Danielle Hamel** de la Source Dorée - Mets des couleurs (Jury restauratrice)
- **Céline Leprince** de l'association Sens&Savoir (Jury nutritionniste)



Nous tenons à remercier :

- Les équipes participantes qui ont cuisiné de délicieuses recettes
- Les membres du jury
- La MFR La Palma pour le prêt des cuisines et de la salle, ainsi que son équipe pédagogique et les élèves de terminale pour leur aide apportée à l'organisation et à la réalisation de l'événement.

* Ce concours est organisé par l'Espace **INFO**→ **ENERGIE** du Rhône - Métropole de Lyon, service porté par l'association HESPUL et l'Agence Locale de l'Energie de l'agglomération lyonnaise et soutenu par l'ADEME, la Région Auvergne-Rhône-Alpes et des collectivités locales.

Prix du jury «Surprise du palais»

«Centre Social de Tarare »

Avec **Henri Chirat** de l'Auberge fleurie à Tarare



PLAT

Cuisses de pintade farcies et pommes caramélisées

Ingrédients pour 4 personnes :

- 3 cuisses de pintade
- 5 châtaignes
- 100 g de chair à saucisses
- Échalote
- Ficelle
- Pommes
- Miel
- Beurre
- 2 pommes de terre
- 1 ou 2 betterave(s)



Désosser et dénervier les cuisses de pintade, les diminuer en épaisseur en récupérant un peu de viande.

Préparer et mixer votre farce avec la chair à saucisse, le reste de pintade, la châtaigne en morceaux et l'échalote.

Farcir votre cuisse de pintade et la ficeler. La faire revenir dans une casserole avec du beurre.

Mettre au four à 180°C pendant 20 min environ.

Faire une sauce en faisant réduire des échalotes et du beurre avec les os. Chinoiser et épaissir en réduction, ajouter un peu de jus de cuisson.

Servir accompagné de quartier de pommes caramélisées au beurre avec sucre et d'une purée pomme de terre et betterave.

Gâteau aux noix et compote de potimarron

Ingrédients pour 6 personnes :

- 3 oeufs
- 1 càs de farine
- 2 càs de crème
- 200 g de noix en morceaux
- 1 càs de miel
- Un peu de levure
- Un morceau de potimarron



Mélanger les oeufs entiers avec le miel, ajouter la crème, la farine, la levure puis ajouter les noix en petits morceaux.

Cuire à 180°C pendant 30 min environ. Le gâteau restera fondant à l'intérieur.

Préparer une compote avec le potimarron coupé en morceaux, et sucrer avec du miel.

Prix du Public

«Palma Cook»

Avec **Claude Cathelin** du restaurant **Ici pour ailleurs** à Dardilly



PLAT

Chou farci

Ingrédients pour 4 personnes :

- 1 chou vert
- 200 g de blanc de poulet
- 2 oignons
- 300 g de pommes de terre
- 400 g de butternut
- 1 bouillon (légumes, volaille...)



Émincer l'oignon et coupez le poulet en petits morceaux.

Faire revenir le tout dans une poêle (avec un peu d'huile). Arrêter une fois que le tout est bien coloré (ne pas oublier le sel et le poivre).

Dans un saladier, ajouter le poulet et les oignons et les pommes de terre et butternut cuits comme une purée. La farce est prête.

Faire cuire le chou vert dans de l'eau bouillante une dizaine de minutes.

Une fois que tout ceci est prêt, mettre deux cuillères à soupe de la farce dans une grande feuille de chou, et refermer le tout.

Faire 2 à 3 feuilles de chou par personne et placer dans un plat au four à 180°C (thermostat 6) durant 20 min (mouiller les feuilles avec environ 10 cl de bouillon). Voilà, c'est prêt !

Tiramisu poire chèvre caramel beurre salé

Ingrédients pour 4 personnes :

- 250 g de miel de sapin
- 3 oeufs
- 200 g de chèvre frais
- 2 poires
- 250 g de farine
- 300 g de beurre



Battre les blancs en neige très ferme.
Mélanger le chèvre frais aux jaunes d'oeufs et au miel.
Incorporer délicatement les oeufs en neige à ce mélange.

Peler les poires et les découper en petits dés.
Préparer un caramel au beurre salé et mélanger les poires et cuire légèrement.
Préparer le biscuit comme un sablé en mélangeant la farine, le beurre et le miel. Cuire au four à 180°C pendant 20 min et laisser refroidir. Il ne reste plus qu'à monter les tiramisus en couche.

Recouvrir chacun des verres de cellophane et réserver au réfrigérateur au minimum 1h.

Prix du jury «Visuel créatif»

«Api'rave »

avec **Thibault Roulet** du restaurant **Le Giovanni** à Lyon



PLAT

Dégradé de potiron accompagné de ses chips de betterave et ses boulettes fondantes

Ingrédients pour 4 personnes :

→ Dégradé de potiron

- 250 g de butternut
- 300 g de courge muscade
- 250 g de potimarron
- 1 oignon moyen
- 60 g de crème
- 40 g de beurre
- 30 ml de lait
- 10 g de basilic
- 10 g de persil
- sel/poivre

→ Boulettes fondantes

- 2 têtes d'ail
- 1 oignon moyen
- 2 pommes de terre moyennes
- 100 g d'épinards
- 40 g de fromage de chèvre
- 10 à 20 g de farine
- 3 jaunes d'oeuf
- huile
- sel/poivre

→ Chips de betterave

- 1 betterave
- sel



→ Pour le dégradé de potiron :

Éplucher et couper les courges. Cuire les trois séparément à la vapeur pendant 6 à 8 min. Hacher le basilic et le persil. Hacher l'oignon et le faire suer à la poêle. Répartir les trois courges ainsi que l'oignon dans trois saladiers. Écraser les. Assaisonner le saladier de courge muscade puis le réserver.

Délayer le potimarron avec le lait et le monter ensuite avec le beurre. Rajouter le persil. Assaisonner puis mélanger. Ajouter et mélanger la crème fraîche avec le butternut. Rajouter le basilic. Assaisonner puis mélanger.

→ Pour les boulettes fondantes :

Faire cuire les pommes de terre à la vapeur (entières avec la peau). Pendant ce temps, peler et émincer l'ail et l'oignon. Rincer les épinards, les hacher et réserver les jeunes pousses. Découper le fromage de chèvre en petits dés. Récupérer les pommes de terre cuites, les peler, les écraser grossièrement. Ajouter un filet d'huile et mélanger.

Faire suer l'oignon dans une poêle huilée puis ajouter l'ail. Rajouter les épinards et faire revenir 3 min.

Dans un saladier, mélanger les pommes de terre, les épinards et les dès de fromage. Ajuster l'assaisonnement.

Former une dizaine de boulettes et les rouler dans la farine puis dans le jaune d'oeuf. Les faire revenir dans une poêle avec de l'huile. Une fois dorée, les retirer et les disposer sur du papier absorbant.

→ **Pour les chips de betterave :**

Préchauffer le four à 150°C. Peler la betterave. L'émincer avec une mandoline réglée au minimum. Disposer les tranches sur une plaque avec du papier sulfurisé légèrement huilé. Saler puis mettre au four. Laisser cuire pendant 45 min en retournant les chips régulièrement. Lorsque c'est cuit, laisser refroidir dans le four éteint.

→ **Dressage :**

Réchauffer les préparations. Prendre une assiette, former un anneau extérieur avec l'écrasé de courge muscade. Former un anneau intérieur de purée de potimarron. Remplir le cercle de velouté de butternut. Disposer les chips de betteraves, les boulettes fondantes, une ou deux feuilles entière(s) de basilic, de persil et de jeunes pousses d'épinard. Déguster.

Panna Cotta de brebis à la poire et son duo kiwi et pommes au caramiel

Ingrédients pour 4 personnes

→ **Panna Cotta**

- 20 cl de crème fraîche de brebis
- 13 cl de lait de brebis
- 25 g de farine
- 2 poires bien mûres
- 4 blancs d'oeuf

→ **Caramiel**

- 50 g de miel
- 25 g de beurre
- 15 ml de crème

→ **Pour le dressage**

- 1 pomme

→ **Coulis de kiwi**

- 3 kiwis bien mûrs
- 30 g de farine



→ **Pour la panna cotta :**

Laver, peler et couper les poires en morceaux. Les mettre dans une casserole avec un léger fond d'eau, laisser compoter à feu moyen jusqu'à réduction maximal.

Préchauffer le four à 120°C. Mettre la crème et le lait dans une casserole et porter à ébullition. Dans un récipient, mélanger les blancs d'oeuf avec la farine et la compote de poire. Verser doucement le lait/crème tout en mélangeant. Répartir dans 4 ramequins et faire cuire dans le four au bain-marie pendant 50 min. À la fin de la cuisson, laisser les crèmes dans le four éteint pendant 15 min. Réfrigérer 2 à 3h.

→ **Pour le caramiel :**

Mettre le miel et un peu d'eau dans une casserole, porter à ébullition, diminuer le feu et laisser cuire pendant 3 à 5 min. Enlever la casserole du feu, rajouter la crème (attention aux éclaboussures) et mélanger. Rajouter le beurre, coupé en morceaux, petit à petit en mélangeant rapidement la préparation. Doit être homogène et onctueuse. Réfrigérer 1 à 2h.

→ **Pour le coulis de kiwi:**

Avec une fourchette, presser les kiwis. Passer au chinois. Mettre le jus dans une casserole, porter à ébullition. Délayer la farine dans de l'eau froide. Verser le mélange dans la casserole tout en remuant. Cuire 3 min. Laisser refroidir et réfrigérer 1h.

→ **Dressage:**

Laver peler et couper les pommes en petits dés. Les disposer sur les panna cotta. Verser le caramiel sur un côté des panna cotta et le coulis de kiwi sur l'autre.

Prix du jury «Coup de coeur dessert»

«Les Parillennes»

Avec **Valentin Luigi** - animateur au sein de «À l'intérieur - Cuisine Solidaire»



PLAT

Veni burger (burger sans pain / Fondue de poireaux / Frites panais/betteraves)

Ingrédients pour 4 personnes :

- 125 g d'oignons
- 375 g de pommes de terre
- 75 g de fromage de brebis
- 400 g de butternut
- 1 œuf
- 250 g de poireaux
- 250 g de légumes pour les chips
- 4 feuilles de salade
- sel/poivre, épices



Faire des criques en mélangeant oignons émincés finement et pommes de terre râpées avec un œuf. Puis faire cuire les galettes avec de la matière grasse, aplaties 5 min de chaque côté.

Couper le butternut en tranches épaisses (0.7 cm d'épaisseur) mettre sur une plaque au four avec de la matière grasse, sel poivre, épices, cuire 20 min au four à 180°C.

Assembler le burger de bas en haut: crique, salade, butternut, fromage, crique.

Pour la fondue de poireaux, émincer finement les poireaux. Faire cuire avec de la matière grasse jusqu'à ce que le poireau soit tendre, cuire 3 min jusqu'à évaporation du liquide, ajouter crème, épices, sel et poivre.

Pour les chips, émincer les légumes à la mandoline, cuire au four jusqu'à obtenir des chips, saler.

Spicy smoothie

Ingrédients pour 4 personnes :

- 50 g de farine
- 20 g de miel
- 25 g de beurre
- 1 œuf
- 5 cl d'eau
- 270 g de pommes
- 220 g de poires + badiane
- 0,3 L d'eau

→ Caramel au miel

- 4 càs de miel
- 2 càs de crème fraîche
- 1 petite pincée de sel



→ Pour le biscuit :

Mélanger la farine et le beurre, ajouter le miel, puis l'œuf et l'eau. Ajouter les épices s'il y a lieu. Disposer sur une plaque à enfourner dans la forme voulue. Cuire 10 à 15 min selon épaisseur.

→ Pour la compote smoothie chaud :

Couper les pommes et poires, ajouter de l'eau et faire cuire en compote 25 min après ébullition. Mixer.

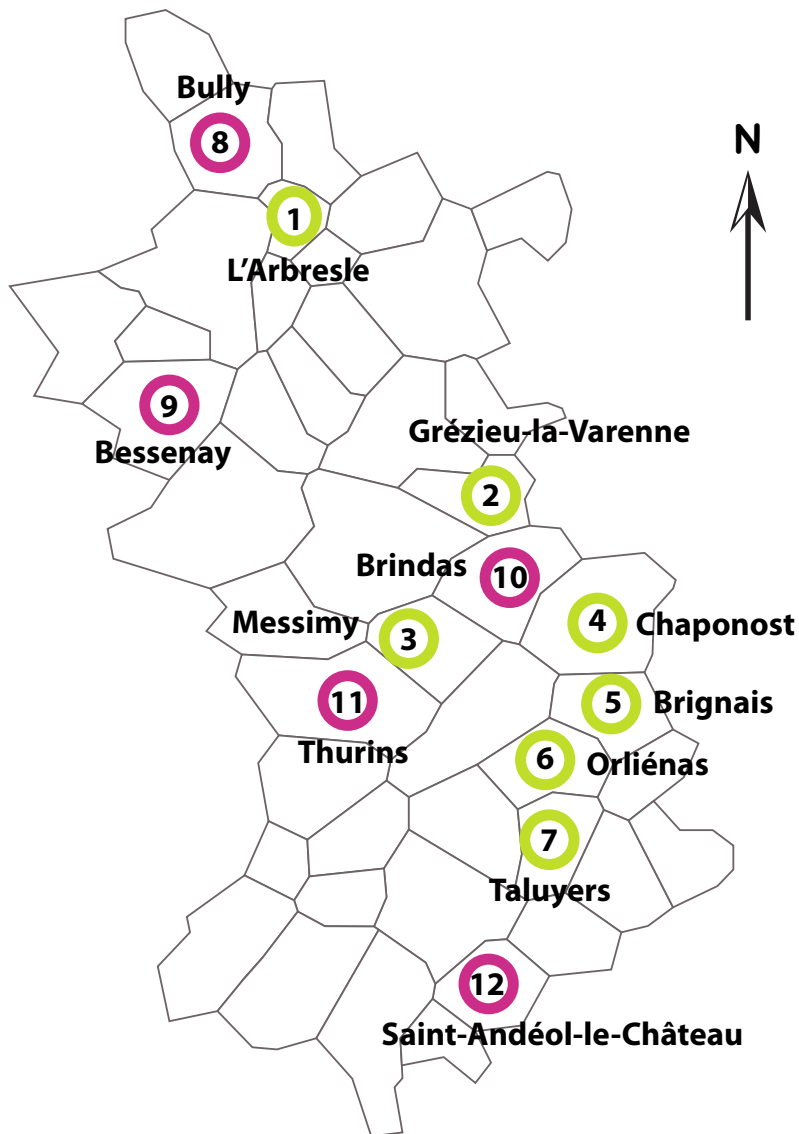
→ Pour le caramel de miel :

Faire chauffer le miel jusqu'à ce qu'il prenne une jolie coloration. Ajouter alors la crème fraîche et le sel en remuant bien.


→ Pour le dressage :

Disposer dans la verrine la compote en dessous et le caramel au dessus. Planter le biscuit avant service.

AMAP ET POINTS DE VENTE COLLECTIFS DANS L'OUEST LYONNAIS



 AMAP

 Points de vente collectifs

LES AMAP

1. «AMAP Les Mains au Panier», MJC de l'Arbresle, salle Pierre Vallib, 6 place Pierre Marie Durand. Distribution des paniers: Mercredi de 18h30 à 20h30.
2. «AMAP Chapobio», Centre social le Saunier, 36 avenue de verdun 69630 Chaponost. Mardi de 18h30 à 20h30.
3. «AMAP d'Orliénas», Salle Debussy, 69530 Orliénas. Mardi de 18h15 à 19h30.
4. «A deux prés de chez vous», Amical laïque, 5 rue Paul Bovier, 69530 Bri-gnais. Mardi de 17h à 19h.
5. «Les paniers des vallons», Sous la halle face à la mairie, 69290 Grézieu la Varenne. Mercredi de 18h30 à 20h.
6. «Les paniers des vallons», Salle d'activité, 1 rue froide (derrière l'église), 69510 Messimy. Mercredi de 19h30 à 20h.
7. «A deux prés de chez vous», 91 chemin des églantines, ZA la Ronze 69440 Taluyers. Mercredi de 17h à 19h.

LES MAGASINS ET LES POINTS DE VENTE COLLECTIFS

8. «La Barotte», Z.A. La Plagne RN7, 69210 BULLY; Ouvert: Mercredi et Jeudi 15h -19h / Vendredi - Samedi 9h -19h
9. «La Ronde Paysanne», La brévenne, 69690 BESSENAY Ouvert : Jeudi après midi, Vendredi après midi, Samedi et Dimanche matin
10. «Au Ptit Bonheur des Champs», Route Neuve, 69126 BRINDAS. Ouvert: Mercredi et Vendredi : 9h30 - 13h / 16h -19 h 30 et samedi : 10h - 16h
11. «Un Dimanche à la campagne», La Durantière 69510 THURINS Ouvert: Vendredi : 14h30 - 19h30 Samedi et Dimanche : 9h - 12h30 et 14h30 - 19h
Été : Vendredi : 9h - 12h30 et 14h30 - 19h Samedi et Dimanche : 9h - 12h30 et 14h30 - 19h
12. «Unifermé», Le pont rompu, 69700 Saint-Andéol-le-Chateau. Lundi et Mardi : 15h - 19h Mercredi au Vendredi : 8h30 - 12h30 et 15h - 19h Samedi et Dimanche : 9h - 12h30 et 15h - 19h

AUTRES BONNES ADRESSES

La marque « **Le Lyonnais, Monts et Coteaux** » : créée depuis fin 2007, la marque collective regorge de bons produits locaux. www.le-lyonnais.org



« **Bienvenue à la ferme** » : Vente de produits fermiers, restauration, visites, séjours et loisirs à la ferme, il y en a pour tous les goûts ! www.bienvenue-a-la-ferme.com



« **La ruche qui dit oui !** » : Locaux, frais, fermiers : chaque semaine, la Ruche vous donne rendez-vous dans votre quartier. Venez retirer votre commande et rencontrer les Producteurs. laruchequiditoui.fr



« **Agriculture Biologique en Rhône-Alpes** » (Réseau Corabio) : Le réseau Corabio représente depuis plus de 20 ans les agriculteurs bio des 8 départements de Rhône-Alpes et œuvre au développement de l'agriculture biologique. www.corabio.org



« **Collectif Raccourci** » : Rassemblement d'acteurs des circuits courts, qui soutiennent et revendiquent une agriculture citoyenne et territoriale. www.raccourci.org

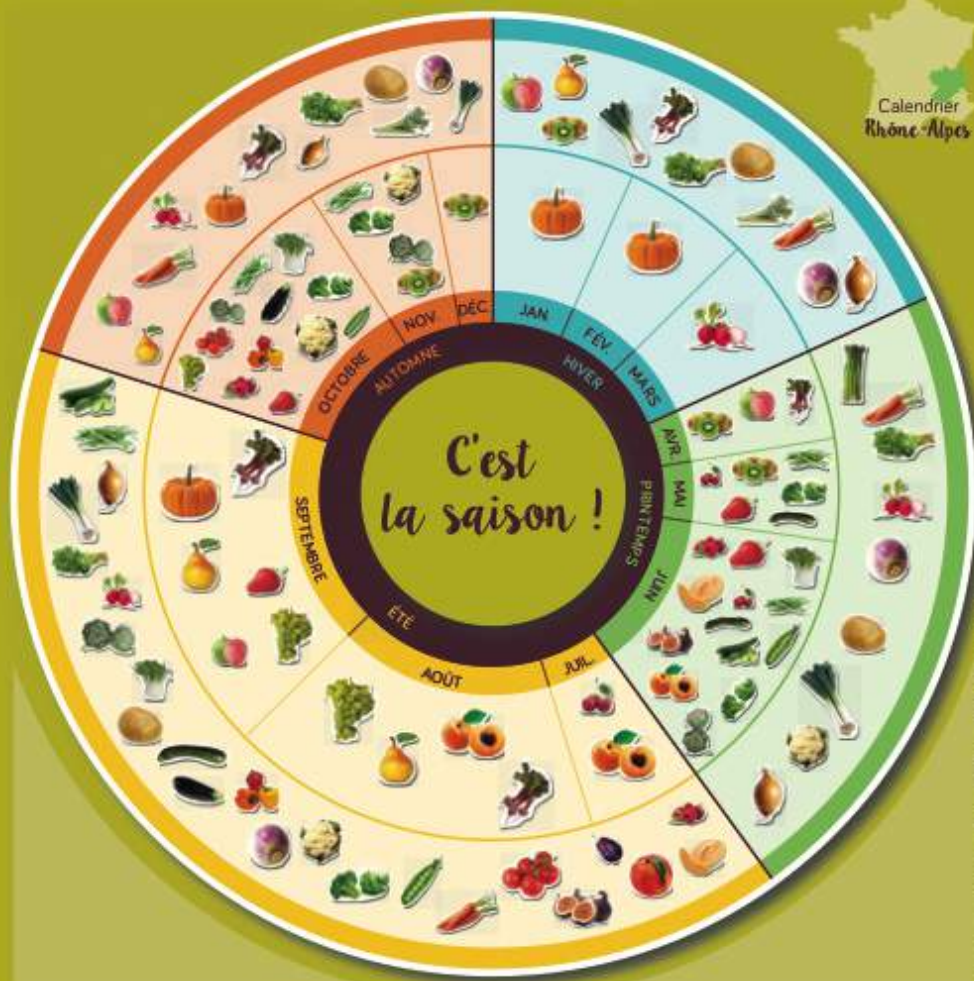


« **Alliance PEC** » Annuaire national des AMAP : www.reseau-amap.org



Les fruits et légumes locaux et de saison,
le bon choix pour réduire les gaz à effet de serre et préserver le climat

Calendrier
Rhône-Alpes



- | | | | | | | |
|-----------|------------|-----------|--------------|--------|------------|--------|
| Abricot | Brocoli | Concombre | Figue | Melon | Petit Pois | Prune |
| Artichaut | Cardon | Courge | Fraise | Navet | Poire | Radis |
| Asperge | Carotte | Courgette | Framboise | Oignon | Poireau | Raisin |
| Aubergine | Cense | Épinard | Haricot vert | Patate | Poisiron | Tomate |
| Betterave | Chou-fleur | Fenouil | Kiwi | Pêche | Pomme | |



Retrouvez plus d'infos
et recettes de saison sur
www.ecoconso.fr



AUVERGNE - Rhône-Alpes GRANDLYON
la métropole



Partant du constat que l'alimentation d'un foyer représente près d' 1/3 de ses émissions de gaz à effet de serre, l'Espace INFO→ÉNERGIE du Rhône - Métropole de Lyon organise depuis 2012 le concours « Le climat dans nos assiettes » pour sensibiliser les concitoyens et leur montrer que des solutions simples et à leur portée existent pour adopter un mode de consommation plus respectueux de leur environnement.

Conçu comme un concours culinaire convivial, «Le climat dans nos assiettes» regroupe des particuliers et des professionnels de la restauration autour d'un défi : cuisiner un repas gastronomique avec des produits locaux et le plus faible impact carbone possible.

Le 20 novembre 2016, lors de la 5^{ème} édition, qui s'est déroulée à la MFR la Palma de l'Arbresle, 4 équipes se sont mises aux fourneaux pendant toute la matinée afin d'élaborer un repas (plat + dessert) qui prend soin du climat, des papilles et du porte-monnaie. Elles ont été départagées par un jury d'experts et le public qui avaient pour mission de classer les repas proposés selon les critères définis et de récompenser le repas le plus responsable et goûteux.

Par leur ingéniosité, les équipes ont montré que le choix de producteurs locaux et de produits de saison permettent de concilier tous les critères. Un grand bravo aux équipes pour leur implication et leur bonne humeur !

Vous trouverez dans ce livret les recettes imaginées par les 4 équipes qui ont relevé le défi.