



Mon cahier de recettes
**Goûter le monde
autour de moi**

écocitoyennetés



Sommaire

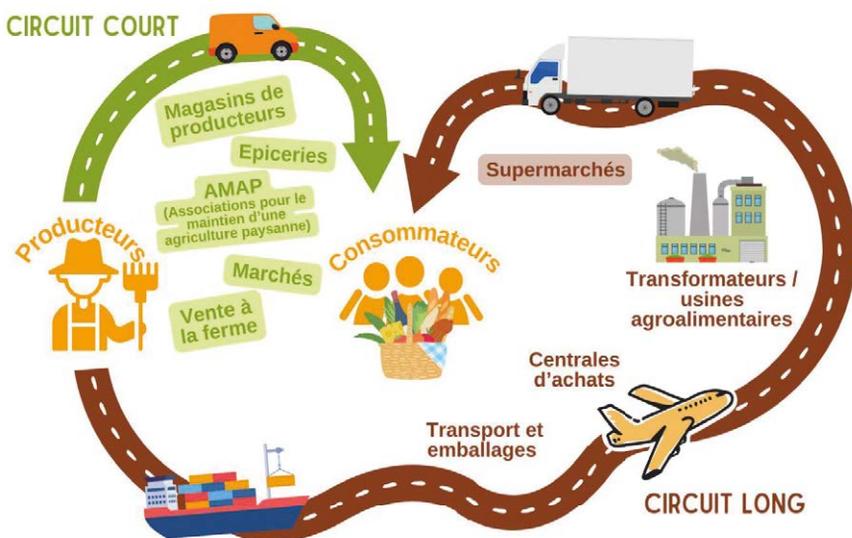
Cuisiner avec des produits locaux	page 4
Vive le printemps	page 8
Salade de chèvre chaud	page 9
Quiche aux petits légumes	page 10
Verrine de fromage blanc au coulis de fraise	page 11
Youpi l'été	page 12
Caponata d'aubergines	page 13
Crumble de truite aux amandes	page 14
Clafoutis aux fruits d'été	page 15
Sonne l'automne	page 16
Légumes rôtis au four	page 17
Nuggets de poulet	page 18
Tarte poire amandine	page 19
Coucou l'hiver	page 20
Velouté de butternut aux graines	page 21
Gratin de poireaux à la mozzarella	page 22
Tarte aux noix	page 23
Qui sommes-nous ?	page 24

Cuisiner avec des produits locaux

Cuisiner avec des produits locaux, c'est être sûr de manger des produits de saison qui ont du goût et qui répondent parfaitement à mes besoins nutritionnels. Par exemple, en hiver, j'ai besoin de plus de nutriments, et ça tombe bien ! C'est la saison des légumes riches en minéraux (choux, poireaux, épinards, ...) et en calories (pomme de terre, panais, patate douce...). Tous les fruits et légumes ne poussent pas au même moment parce qu'ils ont des besoins différents en température, eau et luminosité. C'est ce qui fait que les tomates, poivrons, aubergines, courgettes et melons poussent en été car ils ont besoin de beaucoup de chaleur et de luminosité. Les radis, épinards, laitues, qui préfèrent des températures plus fraîches, poussent mieux au printemps et à l'automne.

Cuisiner des produits locaux, c'est aussi favoriser les circuits-courts¹ pour avoir moins d'impact polluant sur notre planète, pour participer à l'économie locale et au maintien d'une agriculture paysanne² de proximité, qui contribue à notre sécurité alimentaire.

1 Schéma expliquant circuits-courts et circuits-longs



2 L'agriculture paysanne se définit par plusieurs principes / Schéma inspiré de l'ADEAR



Bio et local, c'est l'idéal !

L'agriculture biologique est un mode de production respectueux des équilibres naturels. Alors oui, manger des produits locaux a plein d'avantages mais si en plus ils sont bio c'est bingo ! Je suis sûr de me régaler, de prendre soin de ma santé, de contribuer à la vitalité économique de mon territoire et en plus c'est tout bénéf' pour la planète parce qu'ainsi mes aliments ne font pas des milliers de kilomètres pour arriver dans mon assiette, ils ne sont pas suremballés, ni archi transformés.

Du coup, manger bio et local permet de cumuler les avantages du local et les avantages d'une agriculture respectueuse des ressources communes (eau, air, sols, biodiversité).



« Mais il existe tellement de logos “bio” qu’on est perdu ! »

Voici un tableau récapitulatif de différents labels : le label officiel validé par l’État, des labels privés qui garantissent des pratiques agricoles ou sociales plus vertueuses, et d’autres labels qui apportent peu, voire aucune, garantie environnementale ou sociale.

	Le label bio officiel validé par l'Etat	Les labels plus ambitieux	Les autres labels	
	Agriculture biologique	Demeter	Haute Valeur Environnementale	Label Rouge
				
				
PRINCIPES GENERAUX				
Pas de produits chimiques de synthèse	✓	✓	X	X
100% de bio dans les produits transformés	✓	✓	X	X
Interdiction des OGM	✓	✓	X	X
Production uniquement bio sur la ferme (non-mixité)	X	✓	X	X
BIEN-ETRE ANIMAL				
Limitation de la taille de l'élevage	X	✓	X	?
Interdiction de l'élevage hors sol	✓	✓	X	✓
100% d'alimentation bio pour les bêtes	✓	✓	X	X
GARANTIES ENVIRONNEMENTALES				
Coûts environnementaux faibles des activités	✓	✓	X	X
Protection de la biodiversité	✓	✓	X	X
Rotation des cultures	✓	✓	X	X
Interdiction de cultures sous serres chauffées	?	✓	X	X
GARANTIES SOCIALES ET SOCIETALES				
Incitation à la vente directe, circuits-courts et la consommation locale	X	✓	X	X

Liste non exhaustive et comparative de labels à partir de critères sociaux, économiques et environnementaux. Tableau réalisé à partir de “La boussole des labels” créé par Bioconsom'acteurs, FAIRe un monde équitable et Action Aide.

Pourquoi vous ne trouvez pas les marques bio des grands distributeurs dans ce tableau ?

Les grands distributeurs comme Carrefour, Auchan, Leclerc,... ont créé leurs propres marques bio. Ils contribuent au développement d'une agriculture bio industrielle: exploitations gigantesques, prix bas ne permettant pas de payer correctement les producteurs et leurs salariés, suremballage, non-respect de la saisonnalité, etc. La bio industrielle concurrence déloyalement l'agriculture bio paysanne.



« Mais c'est pas un peu cher les produits bio et locaux?! »

En se fournissant directement auprès des producteurs près de chez vous, il est possible de consommer bio et local au meilleur prix. Les prix en circuits-courts sont parfois moins chers que les produits non-bio et non-locaux achetés en grandes surfaces.

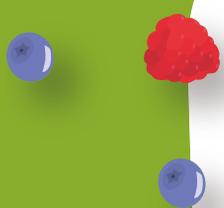
Les paysans sont nombreux à pratiquer la vente directe à la ferme, sur les marchés ou dans les boutiques de producteurs. Dans l'Aude, nous avons la chance d'avoir une grande diversité de productions: fruits, légumes, pain, viande, produits laitiers, tisanes, conserves, miel... N'hésitez pas à aller à la rencontre des producteurs, ils se feront un plaisir d'échanger avec vous sur leur métier et leur savoir-faire!



Vive le printemps

Les légumes primeurs arrivent sur les étals ! Ils sont récoltés dans leur première jeunesse. Du coup, ils ont souvent une saveur légèrement sucrée, une texture tendre, une peau fine, des couleurs éclatantes et, certains ont même des fanes comestibles. Les premières fines herbes et fleurs comestibles offrent leurs parfums et leurs couleurs. Les fruits rouges ouvrent le bal des saveurs sucrées et acidulées en nous apportant un maximum de vitamines et de minéraux.

Les fruits et légumes du printemps dans l'Aude



Fruits

Cassis
Cerise
Groseille
Fraise
Framboise
Rhubarbe

Légumes



Ail
Artichaut
Asperge
Betterave
Blette
Carotte
Chou fleur
Épinard
Fenouil
Fève
Laitue
Navet
Oignon
Petit pois
Pois mange-tout
Pomme de terre primeur
Radis

Dans le tableau des fruits et légumes de saison, sont indiquées les périodes où on en récolte le plus. Mais en réalité, on peut les trouver un petit peu avant et après parce qu'évidemment ils n'arrivent pas tous en même temps !

Les maraîchers cultivent aussi sous des serres car elles permettent de protéger les plantes des aléas climatiques et de prolonger les temps de culture.

Salade de chèvre chaud

Pour 4 personnes

Ingrédients

- 1 belle salade verte
- 2 petits chèvres frais ou affinés
- 4 tranches de pain de campagne
- 2 oignons nouveaux
- 1 botte de radis Quelques feuilles de roquette, ciboulette, marjolaine, sauge, romarin, des fleurs comestibles...
- 2 cuillères à soupe de vinaigre
- 6 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 4 cuillères à café de miel liquide



Préparation

1. Laver la salade, l'essorer et disposer des feuilles coupées sur des assiettes plates
2. Badigeonner les tranches de pain d'huile d'olive, couper les fromages en tranche de 2 cm d'épaisseur environ et les disposer sur les tranches de pain, enfourner 15 minutes à four chaud (200 °C)
3. Pendant ce temps, laver les radis et les oignons, les couper en rondelles et les disposer sur la salade
4. Laver les jeunes pousses et les herbes (la plupart des fines herbes, jeunes pousses et fleurs comestibles peuvent facilement être cultivées en jardinière sur votre balcon ou en pleine terre au jardin), ajouter les jeunes pousses sur la salade
5. Verser sur chaque assiette 1/2 cuillerée de vinaigre et 1 cuillère à soupe d'huile
6. Déposer les tranches de pain au chèvre chaud sur les assiettes, parsemer d'herbes fraîches et napper d'une cuillerée de miel liquide.

Quiche aux petits légumes

Pour 4 personnes

Ingrédients

1 boule de pâte brisée

500 g de légumes primeurs (au choix : carottes nouvelles, petits pois, pois mange-tout, asperges, oignons nouveaux, épinards...)

3 œufs

1 petit pot de crème

1 petit fromage frais de brebis (facultatif)

1 botte de ciboulette

Sel, poivre

Préparation

1. Brosser les carottes, écosser les petits pois, couper les pointes d'asperge,
2. Cuire à la vapeur 10 minutes les légumes entiers
3. Pendant ce temps, étaler la pâte brisée dans un plat à tarte, battre les œufs en omelette, ajouter la crème, le sel, le poivre, la ciboulette.
4. Émietter le fromage frais et le répartir sur la pâte à tarte
5. Lorsque les légumes sont cuits, couper les carottes et les asperges en 2 dans le sens de la longueur, émincer les oignons. Répartir les légumes sur le fond de la tarte et napper avec le battu d'œuf à la crème
6. Enfourner 25 minutes à 200 °C

Parsemer d'herbes fraîches et de fleurs comestibles. Servir chaud, tiède ou froid avec une belle salade de saison.



Verrine de fromage blanc au coulis de fraise

Pour 4 personnes

Ingrédients

- 1 pot de fromage blanc de 500 g
- 500 g de fraises
- 3 cuillères à soupe de miel
- 3 cuillères à soupe de sucre
- Quelques feuilles de menthe (facultatif)

Préparation

1. Mélanger le miel et le fromage blanc
2. Mixer le sucre et les fraises assez finement, réserver quelques morceaux de fraise pour la décoration
3. Présenter le dessert dans un grand verre transparent en alternant les couches de fromage blanc et de coulis de fraise, décorer avec quelques morceaux de fraise et quelques feuilles de menthe.





*Youpi
l'été !*

Avec les beaux jours, toute une gamme de légumes et de fruits gorgés de soleil arrive sur les étals. On va se régaler de tomates, courgettes, poivrons, pêches, abricots, melons...

Le saviez-vous ?

Une tomate produite hors saison sous serre chauffée produit jusqu'à 10 fois plus de gaz à effets de serre qu'une tomate cultivée sous serre non chauffée en saison !

Les fruits et légumes d'été dans l'Aude



Fruits

Abricot
Brugnion
Figue
Melon
Nectarine
Pastèque
Pêche
Prune
Rhubarbe



Légumes

Ail
Aubergine
Betterave
Blette
Brocoli
Carotte
Concombre
Courgette
Épinard
Fenouil
Haricot vert
Laitue
Oignon
Poivron
Pomme de terre primeur
Tomate



Dans le tableau des fruits et légumes de saison, sont indiquées les périodes où on en récolte le plus. Mais en réalité, on peut les trouver un petit peu avant et après parce qu'évidemment ils n'arrivent pas tous en même temps !

Les maraîchers cultivent aussi sous des serres car elles permettent de protéger les plantes des aléas climatiques et de prolonger les temps de culture.

Caponata d'aubergines

Pour 6 personnes

Ingrédients

500 g d'aubergine
2 poivrons
500 g tomate
1 oignon
1 branche de céleri
10 cl de vinaigre
2 cuillères à soupe de sucre
Huile d'olive
Olives noires
Câpres
Sel, poivre



Préparation

1. Émincer l'oignon et faites-le fondre à feu doux dans l'huile d'olive
2. Couper la branche de céleri en tronçon d'1 cm environ, les tomates en gros cubes et les ajouter aux oignons
3. Laisser mijoter 10 minutes et incorporer les aubergines et les poivrons coupés en dés
4. Mouiller avec le vinaigre, saler, poivrer, sucrer et laisser mijoter à découvert 15 à 20 minutes pour que le vinaigre s'évapore et que la sauce s'épaississe. Ajouter les câpres et les olives en fin de cuisson.

Servir chaud ou froid selon vos envies.

Crumble de truite aux amandes

Pour 4 personnes

Ingrédients

4 filets de truite

120 g d'amandes entières

8 cuillères à soupe de chapelure

6 cuillères à soupe d'huile d'olive

1 petit bouquet de basilic

Sel, poivre

Préparation

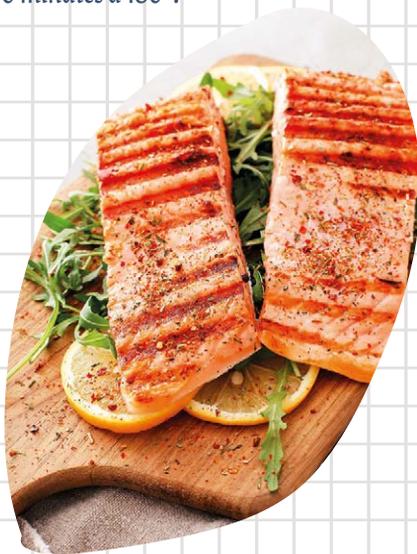
1. Concasser finement les amandes

2. Hacher le basilic et le mettre dans un petit bol d'huile d'olive (environ 5 cuillerées à soupe)

3. Dans un saladier, verser la chapelure les amandes concassées, le basilic à l'huile, saler, poivrer et mélanger du bout des doigts afin de former une pâte à crumble

4. Déposer les filets de truite dans un plat à four préalablement huilé et les recouvrir de la pâte à crumble

5. Enfourner 25 à 30 minutes à 180°.



Clafoutis aux fruits d'été pêche, abricots, prunes au choix

Pour 4 personnes

Ingrédients

500 g de fruits d'été

60 g de beurre

100 g de farine

4 œufs

80 g de sucre

25 cl de lait

Une pincée de sel

Préparation

1. Faire fondre le beurre à feu doux et laisser le refroidir
2. Pendant ce temps, battre les œufs avec la pincée de sel, ajouter le sucre et battre jusqu'à ce que le mélange blanchisse
3. Ajouter la farine petit à petit puis le beurre fondu et le lait, toujours en mélangeant
4. Préchauffer le four à 220° (thermostat 6-7)
5. Beurrer un plat à four
6. Laver les fruits, les couper en deux, enlever les noyaux et les poser dans le plat à four
7. Verser la préparation par-dessus et enfourner pour 45 minutes.





Sonne l'automne

C'est le temps des dernières récoltes, les arbres se parent de couleurs flamboyantes, les jours raccourcissent, on rentre plus tôt à la maison et on se régale de courges sous toutes leurs formes, on fait griller des châtaignes, gratiner des légumes, poêlés des champignons...

Les fruits et légumes d'automne dans l'Aude



Fruits

Amande
Châtaigne
Coing
Figue
Kaki
Noisette
Noix
Physalis
Poire
Pomme
Raisin



Légumes

Ail
Betterave
Blette
Brocoli
Carotte
Choux
Courges
Échalote
Endive
Épinard
Fenouil
Frisée
Mâche
Navet
Oignon
Panais
Patate douce
Poireau
Pomme de terre de conservation
Radis



Dans le tableau des fruits et légumes de saison, sont indiquées les périodes où on en récolte le plus. Mais en réalité, on peut les trouver un petit peu avant et après parce qu'évidemment ils n'arrivent pas tous en même temps !

Les maraîchers cultivent aussi sous des serres car elles permettent de protéger les plantes des aléas climatiques et de prolonger les temps de culture.

Légumes rôtis au four

Pour 4 personnes

Ingrédients

Légumes d'automne au choix: panais, carottes, patates douces, pommes de terre, navets, butternut, oignon, ail...

Huile d'olive

Sel

Préparation

1. Éplucher, laver et couper tous les légumes en gros morceaux
2. Déposer les dans un saladier, saler, verser de l'huile d'olive, mélanger bien
3. Disposer sur la plaque du four et enfourner 40 minutes à 180°, chaleur tournante

On peut ajouter, selon ses goûts, des épices (curry, cumin, paprika...) et/ou des herbes (thym, romarin, marjolaine...).



Nuggets de poulet

Pour 4 personnes

Ingrédients

4 escalopes de poulet

1 œuf

25 g de farine

50 g de chapelure ou de corn-flakes

Sel, paprika, piment selon les goûts

Préparation

1. Couper les escalopes de poulet en morceaux
2. Mettre la farine dans une assiette creuse
3. Battre l'œuf dans une autre assiette creuse
4. Déposer la chapelure ou les corn-flakes écrasés dans une troisième assiette creuse, saler et épicer
5. Enrober les morceaux de poulet successivement dans la farine, l'œuf et la chapelure
6. Dans une poêle huilée faire dorer les nuggets pendant une dizaine de minutes à feu moyen

Servir avec une belle salade d'automne : mâche, scarole, roquette...



Tarte poire amandine

Pour 6 personnes

Ingrédients

Une pâte brisée prête à l'emploi ou, plus gourmand, une pâte brisée maison soit :

- 250 g de farine
- 125 g de beurre
- 80 g de sucre glace
- 1 œuf
- Un peu d'eau
- Une pincée de sel

- 125 g de poudre d'amande
- 50 g de sucre
- 4 à 5 poires selon leur taille
- 20 cl de crème

Préparation

1. Couper le beurre mou en petits dés dans un saladier
2. Mélanger le beurre avec la farine du bout des doigts pour obtenir un sable grossier
3. Ajouter le sucre glace (si vous n'en avez pas, il suffit simplement de moudre du sucre en poudre), l'œuf, le sel et l'eau jusqu'à obtenir une boule de pâte, réserver au frais
4. Batta énergiquement les œufs avec le sucre et la crème, ajouter la poudre d'amande
5. Peler, épépiner et couper les poires en tranches
6. Étaler la pâte, disposer les poires dessus puis napper avec l'appareil
7. Enfourner 30 à 40 minutes à 180°.





Coucou l'hiver

La terre se repose, les arbres sont en dormance, certains animaux hibernent, et nous, on reste au chaud à la maison ! On se régale de soupes crémeuses, de fromage fondant, et de plats réconfortants.

Presque tous les légumes ont été récoltés. Dans les champs, il ne reste plus que ceux qui supportent le froid (poireaux, choux, navets, carottes, ...), et sur les étals on trouve aussi les légumes de conservation, récoltés à la fin de l'été, ils se gardent longtemps (oignons, courges, pommes de terre, ...).

Les fruits et légumes d'hiver dans l'Aude



Fruits



Amande
Kiwi
Noisette
Noix
Poire
Pomme

Légumes



Ail
Betterave
Carotte
Choux
Courges
Endive
Épinard
Frisée
Mâche
Oignon
panais
Poireau
Pomme de terre de conservation

Dans le tableau des fruits et légumes de saison, sont indiquées les périodes où on en récolte le plus. Mais en réalité, on peut les trouver un petit peu avant et après parce qu'évidemment ils n'arrivent pas tous en même temps !

Les maraîchers cultivent aussi sous des serres car elles permettent de protéger les plantes des aléas climatiques et de prolonger les temps de culture.

Velouté de butternut aux graines

Pour 4 personnes

Ingrédients

Une courge butternut

Un oignon

20 cl de crème fraîche ou de crème végétale

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

1 pincée de sel

100 g de graines au choix (tournesol, courge, noisette...)

Préparation

1. Hacher l'oignon et le faire blondir dans 2 cuillerées d'huile d'olive
2. Peler, épépiner et couper la butternut en morceaux
3. Lorsque l'oignon est fondant, ajouter les morceaux de butternut et couvrir avec la crème de votre choix, ajouter de l'eau pour couvrir entièrement les légumes, saler
4. Laisser mijoter à feu doux pendant 15 minutes environ
5. Pendant ce temps, faites griller à sec dans une poêle les graines entières ou concassées que vous aurez choisies.



Gratin de poireaux à la mozzarella

Pour 4 personnes

Ingrédients

4 poireaux
250 g de mozzarella
2 cuillères à soupe d'huile d'olive
30 g de beurre
3 cuillères à soupe de farine
30 cl de lait
Sel, poivre, muscade

Préparation

1. Couper les poireaux en rondelles et les laver
2. Faire revenir à feu doux les rondelles de poireaux dans l'huile d'olive
3. Pendant ce temps, préparer la sauce béchamel. Faire fondre le beurre et ajouter doucement la farine pour faire un roux. Verser le lait progressivement pour délayer le roux
4. Placer les poireaux fondants dans un plat à gratin, napper de béchamel et de tranche de mozzarella
5. Enfourner 15 minutes à 180°.



Tarte aux noix

Pour 6 personnes

Ingrédients

Pour la pâte

- 200 g de farine
- 100 g de beurre mou
- 1 cuillère à soupe de sucre
- 1 œuf
- Un peu d'eau
- 1 pincée de sel

Pour l'appareil

- 250 g de cerneaux de noix
- 150 g de sucre
- 150 g de miel liquide
- 40 g de beurre fondu
- 4 œufs
- 1/2 cuillère à café de vanille



Préparation

1. Préparer la pâte. Mélanger la farine, le sucre et le sel, ajouter le beurre mou en parcelles de façon à obtenir un sable grossier.
2. Ajouter l'œuf et un peu d'eau si nécessaire pour obtenir une boule de pâte. Étaler la pâte dans un moule tarte
3. Préchauffer le four à 210°
4. Hacher la moitié des cerneaux de noix
5. Battre énergiquement les œufs en incorporant dans l'ordre le sucre, le miel, le beurre fondu, les noix hachées et la vanille
6. Verser cette préparation dans le fond de tarte, disposer les cerneaux de noix restant dessus.
7. Enfourner 30 minutes à 210°.

Ce cahier de recettes a été élaboré par l'association Eco-citoyennetés, avec les enfants, les enseignant.es et les parents d'élèves impliqués dans le projet « **Goûter le Monde autour de Moi** » 2022-2023.



Goûter le Monde autour de Moi (G2M) est un projet qui met en évidence le lien « Produit-Territoire-Goût-Santé » grâce à une série d'ateliers : éducation au goût, nutrition, visite de ferme, atelier créatif ou culinaire, restitution conviviale. Il donne du sens à la consommation alimentaire des enfants et de leur famille. Il favorise l'acquisition d'un comportement éclairé sur leurs choix alimentaires (localité, saisonnalité, durabilité, etc.).

Qui sommes-nous ?

Eco-citoyennetés est une association d'éducation à l'Environnement et au Développement Durable. Depuis 2007, notre mission est d'encourager les comportements solidaires, responsables et respectueux de l'environnement de chacun et de l'équilibre planétaire.

Notre pédagogie se veut participative et émancipatrice, apportant les clés d'une réflexion qui permettra de construire les savoirs et de forger les points de vue, de faire ses choix en connaissance de cause et d'expérimenter sa capacité d'agir aux niveaux individuel et collectif. Elle s'appuie sur le respect du vivant, de la diversité, d'autrui et du principe de non-discrimination.

**Contact : contact@eco-citoyennetes.fr
alimentation@eco-citoyennetes.fr
www.eco-citoyennetes.fr**





Nous remercions chaleureusement nos partenaires qui ont rendu ce projet possible :





Mes notes



