



Livre de RECETTES

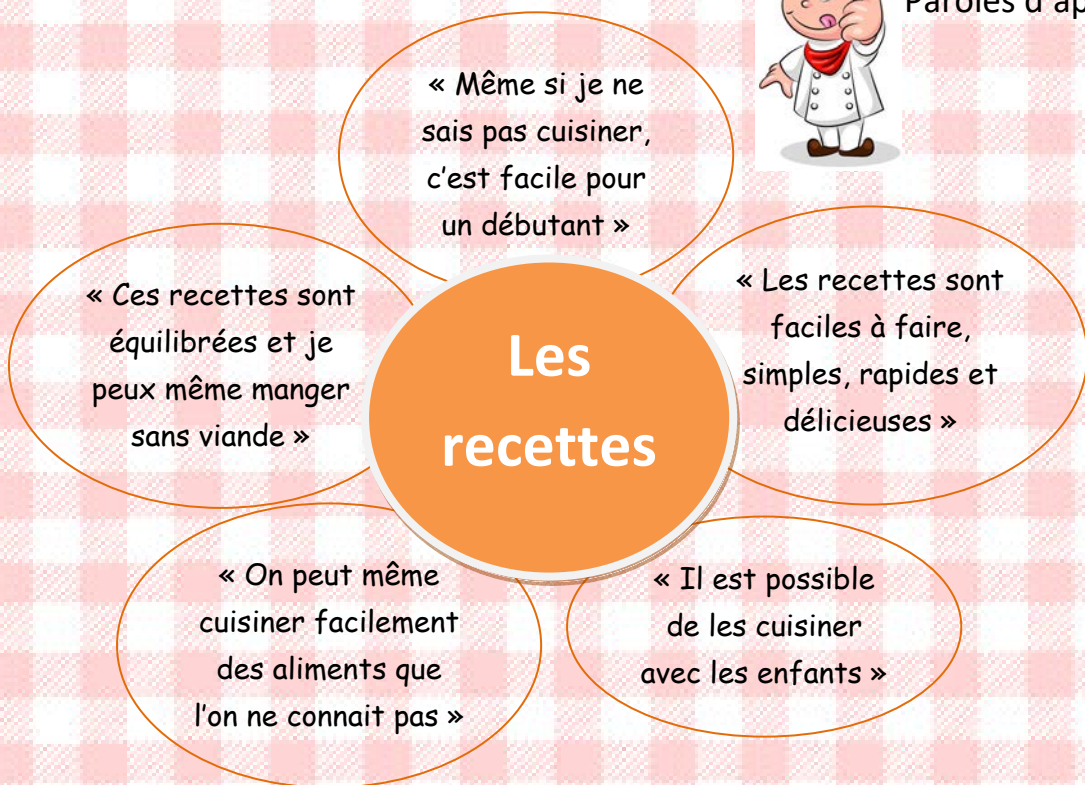
Les participants des groupes ressources du bassin chambérien ont créé un livre de recettes.

Les groupes ressources s'inscrivent dans la loi du Revenu de Solidarité Active (RSA). Ils ont pour objectifs de favoriser la participation des bénéficiaires du RSA et d'améliorer leur quotidien.

Leurs membres ont souhaité créer et cuisiner leurs propres recettes à partir de certains aliments donnés par la Banque Alimentaire. Le but est de permettre à tous de bien manger, à moindre coût et de lutter contre le gaspillage alimentaire. Ils ont voulu illustrer leurs recettes de façon imagée pour les personnes ne maîtrisant pas ou peu la langue française. Ces recettes sont adaptables en fonction des légumes de saison.



Paroles d'apprentis cuisiniers



« Quand l'appétit va, tout va !!!! »

Salade soleil d'hiver

Pour 4 personnes - Coût : 1,25 €/personne (sans la vinaigrette)

Ingrédients pour la salade



2 petites endives
ou 1 grosse endive



100 grammes de fromage
(tomme, beaufort ou
emmental)



3 tranches de pain de mie



2 petites carottes
ou 1 grosse carotte



10 noix fraîches ou 100
grammes de cerneaux de
noix



1 cuillère à soupe de raisins secs

Pour la vinaigrette



1 cuillère à soupe
de moutarde



4 cuillères à soupe
d'huile d'olive



1 cuillère à soupe de
vinaigre balsamique



Ciboulette



Utiliser un grille pain pour
le pain de mie



Vinaigrette

- 1 c. à soupe de moutarde, 2 c. à soupe de citron vert, 1 gousse d'ail, 1 c. à café de miel, 1 pincée de curry, 4 c. à soupe d'huile d'olive, sel et poivre
 - 1 c. à soupe de moutarde, 1 yaourt, 2 c. à soupe de citron vert, sel et poivre
- Légumes** : vous pouvez remplacer les endives par de la salade verte ou du chou blanc. On peut rajouter des œufs durs.



S'il reste des morceaux de carottes qu'on ne peut plus râper, les congeler pour les utiliser dans une future soupe avec d'autres légumes.



1

Préparer les endives



Laver les endives



Enlever les feuilles abîmées



Couper les endives en petits morceaux

2

Préparer les carottes



Laver les carottes



Éplucher les carottes



Couper les carottes en lamelles

3

Préparer les croutons



Mettre les tranches de pain de mie entières au four



Les retourner sur chaque face pour obtenir du pain grillé



Couper les tranches grillées en dés pour obtenir des croutons

4

Préparer le fromage



Couper le fromage en petits dés



5

Préparer les raisins secs



Laver les raisins



Verser les raisins dans une passoire

6

Préparer les noix



Couper les cerneaux de noix en petits morceaux

Préparation de la vinaigrette



Mettre la moutarde et le vinaigre

Ajouter l'huile



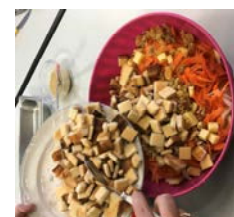
Mélanger le tout



Ajouter la ciboulette



Mélange final



Dans un saladier : mélanger les endives + les lamelles de carottes + le fromage + les noix + les raisins secs + les croutons de pain.
Préparer la vinaigrette et l'ajouter à la salade.

Fleur de lentilles et ses légumes

Pour 4 personnes - Coût : 2,85 €/personne (sans la vinaigrette)

Ingrédients pour la salade



300 grammes de lentilles



100 grammes de fromage coupé en dé



Persil



1 échalote



1 boîte de 400 grammes de maïs



2 carottes



1 boîte de 250 grammes de thon



Salade verte

Ingrédients pour la vinaigrette



Sel, poivre



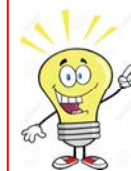
Ail en morceau



Yature nature



2 cuillères à soupe de vinaigre balsamique



On peut également utiliser des lentilles en conserve : les rincer et les égoutter.

Variantes

- Remplacer les lentilles par des pâtes, du riz, du blé, du boulgour, du quinoa
- Remplacer les carottes par des tomates, des betteraves ou des endives
- Remplacer le thon par du saumon émietté, des sardines, du surimi ou des œufs
- Remplacer l'emmental par de la mozzarella, du bleu ou du roquefort

Vinaigrette

- Sel, poivre, citron (ou moutarde), huile



S'il reste des lentilles : les mixer et rajouter de la crème fraîche puis assaisonner avec sel et poivre

1



Préparer les lentilles



Lentilles sèches : les rincer et les égoutter



Les faire cuire avec beaucoup d'eau (environ 30 minutes) avec 1 pincée de sel



Les égoutter et laisser refroidir ou verser de l'eau froide

3



Préparer les carottes



Laver les carottes



Éplucher les carottes



Couper les carottes en lamelles

2



Préparer le fromage



Couper le fromage en petits dés

4



Préparer l'échalote



Tailler l'échalote

5



Préparer la salade



Trier, rincer et égoutter la salade

6



Préparer le thon



Égoutter le thon

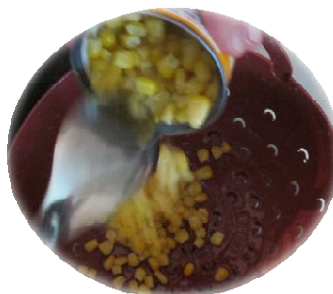


Émietter le thon

7



Préparer le maïs



Égoutter le maïs



Laver le maïs

Préparation de la vinaigrette



Verser le yaourt dans un bol

Ajouter le sel et mélanger



Ajouter l'ail coupé en petits morceaux



Ajouter le vinaigre balsamique et mélanger



Dressage



Dans une assiette : feuilles de salade + lentilles + maïs + thon + carottes + fromage + vinaigrette



De la mer à la montagne

Pour 4 personnes - Coût : 3,10 €/personne

Ingrédients



500 grammes de pâtes



1 boîte de 500 grammes de tomates entières



2 gousses d'ail



1 boîte de 250 grammes de thon



2 cuillères à soupe d'huile d'olive



2 feuilles de basilic



Parmesan



Sel et poivre



Variantes

- Remplacer les tomates entières par un coulis de tomate ou du pistou
- Remplacer les pâtes par du riz

Variantes végétariennes

- 1 grosse boîte de petits pois
- Des carottes
- Des champignons
- Des brocolis

1



Préparer les pâtes



Mettre l'eau des pâtes à bouillir dans une casserole



Ajouter du sel et de l'huile d'olive



Quand l'eau bout, ajouter les pâtes et laisser cuire environ 5 min



Dès que les pâtes sont cuites, les égoutter

2



Préparer l'ail



Couper l'ail en petits morceaux



Faire revenir l'ail dans une poêle



Ajouter 2 cuillères à soupe d'huile d'olive

3



Préparer les tomates



Égoutter les tomates pelées



Couper les tomates et les ajouter dans la poêle. Laisser cuire 1 min

4



Préparer le basilic



Couper les feuilles de basilic



Ajouter le basilic dans la poêle

5



Préparer le thon



Égoutter le thon



Rajouter le thon



Mélanger le tout et faire cuire 1 min

Mélange final



Dans une assiette : mettre les pâtes et le mélange (tomates, ail, thon, basilic)



Tortilla de poireaux et pommes de terre

Pour 4 personnes - Coût : 1,20 €/personne

Ingrédients



1 poireau



4 petites ou 2 grosses pommes de terre



6 œufs



1 oignon



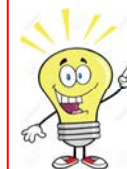
1 petit sachet de fromage râpé



huile



Sel et poivre



On peut également utiliser des poireaux blancs congelés

Variantes

- Rajouter des lardons, du jambon ou du curry
- Remplacer les poireaux par des champignons, des brocolis ou poivrons rouges/jaunes



Utiliser la partie verte des poireaux pour l'ajouter à d'autres légumes afin de réaliser une soupe

1



Préparer l'oignon



Éplucher l'oignon et le couper en lamelles

2



Préparer les poireaux



Laver les poireaux



Couper les poireaux en deux dans le sens de la longueur (pour ne garder que la partie blanche)



Les couper en petits dés



Les faire cuire dans une poêle. Rajouter l'oignon et une cuillère à soupe d'huile. Mettre de côté dans une assiette

+



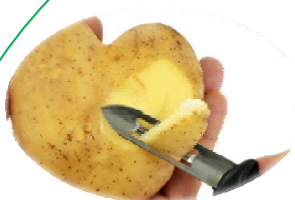
+



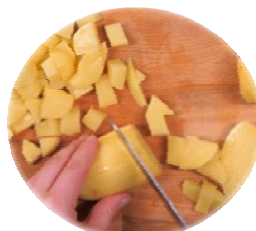
3



Préparer les pommes de terre



Éplucher les pommes de terre et les laver



Les couper en petits dés



Faire cuire les pommes de terre dans une poêle avec une cuillère à soupe d'huile

+



Rajouter dans la poêle, le mélange oignon-poireau et remuer



4

Préparer les oeufs



Dans un saladier,
casser les oeufs



Les battre

+



+



Ajouter fromage râpé et sel poivre



Verser le mélange dans la poêle

5

Préparer la tortilla



Laisser cuire jusqu'à obtenir
une tortilla dorée



La retourner dans une assiette



Remettre à cuire l'autre face
de la tortilla

Dressage final (Tortilla)



Gâteau tatin et sa salade de fruits dans son nid d'orange

Pour 4 personnes - Coût : 2,10 €/personne

Ingrédients pour le gâteau



1 pot de yaourt nature



2 pots de sucre



1/2 pot d'huile



1 sachet de levure



1 sachet de sucre vanillé



3 pots de farine



3 œufs



4 pommes



Beurre (pour beurrer le moule)

Ingrédients pour la salade de fruits



1 boîte de salade de fruits



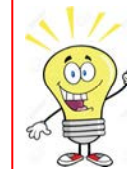
4 oranges



Possibilité de mettre des fruits frais.



On peut garder le jus de la conserve pour le boire



Le pot de yaourt vide servira pour doser la farine, le sucre et l'huile.

1

Préparer la pâte



Préchauffer le four à 200 °C



Dans un saladier verser le pot de yaourt et le nettoyer car il servira pour doser les autres ingrédients



Ajouter le sucre



Casser les œufs



Ajouter l'huile



Ajouter la farine



Ajouter le sucre vanillé et la levure



Mélanger le tout

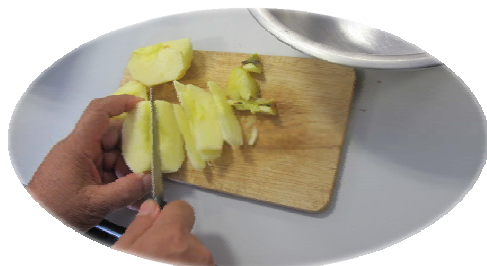


Beurrer le moule

2



Préparer les pommes



Couper les pommes en morceaux



Mettre les morceaux de pommes au fond du plat



Saupoudrer de sucre



Verser la pâte pour recouvrir les pommes

3



Four à 200 °C



Mettre au four pendant 25-30 mn



Démouler le gâteau à chaud en le retournant, à l'aide d'un plat (pour que les fruits apparaissent sur le dessus du gâteau)



1



Préparer la salade de fruits



Vider un peu de jus de la boîte de salade de fruits

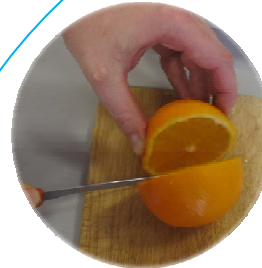


Verser la salade de fruits dans un saladier

2



Préparer les oranges



Couper les oranges en deux



Dans une moitié, retirer les quartiers d'orange



Couper les quartiers d'orange en petits morceaux



Garder l'autre moitié vide pour le dressage. Elle servira de récipient



Presser l'autre moitié de l'orange

Dressage final



Mettre le jus d'orange dans le saladier + mettre la salade de fruits dans la demi-orange vide



Gâteau sans cuisson et sa compote

Pour 4 personnes - Coût : 1,60 €/personne

Ingrédients pour la compote



3 pommes



3 poires



2 cuillères à soupe de sucre

Ingrédients pour le gâteau



1 cuillère à soupe de sucre



La moitié d'un paquet de biscuits « petits beurre »



1 plaque et demi de chocolat noir



1 œuf



On peut faire fondre le chocolat au micro-onde

Variantes

Pour la compote :

- tous les fruits peuvent être utilisés, en complément de la pomme : pêche, abricot, framboise, fraise, coing, pruneau ...
- les fruits peuvent être frais, en conserve ou congelés
- remplacer le sucre par un sachet de sucre vanillé. Possibilité de rajouter un peu de cannelle lors de la cuisson.

Pour le gâteau :

- remplacer les « petits-beurre » par des « palets breton »,
- remplacer le chocolat noir par du chocolat au lait ou du chocolat blanc, sans ajouter de sucre,
- possibilité de ne pas mettre d'œuf.

1



Préparer les fruits



Éplucher les pommes et les poires



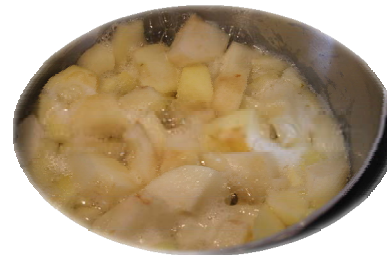
Les couper en morceaux

2

Préparer la compote



Dans une casserole mettre les morceaux de fruits avec de l'eau



Chauffer le mélange et laisser cuire les fruits (sans bouillir).



Laisser refroidir. Conserver au réfrigérateur.

3

Préparer la pâte et les biscuits



Mixer ou émietter les biscuits « petits-beurre » dans un saladier



Ajouter le sucre



Ajouter l'œuf



Mélanger

4

Préparer le chocolat



Faire fondre le chocolat au bain-marie



Rajouter le chocolat dans le saladier



Tout mélanger

5



Aplatir avec la paume de la main dans une assiette.



Former des ronds avec le haut d'un verre.



Former des boules avec le mélange obtenu.

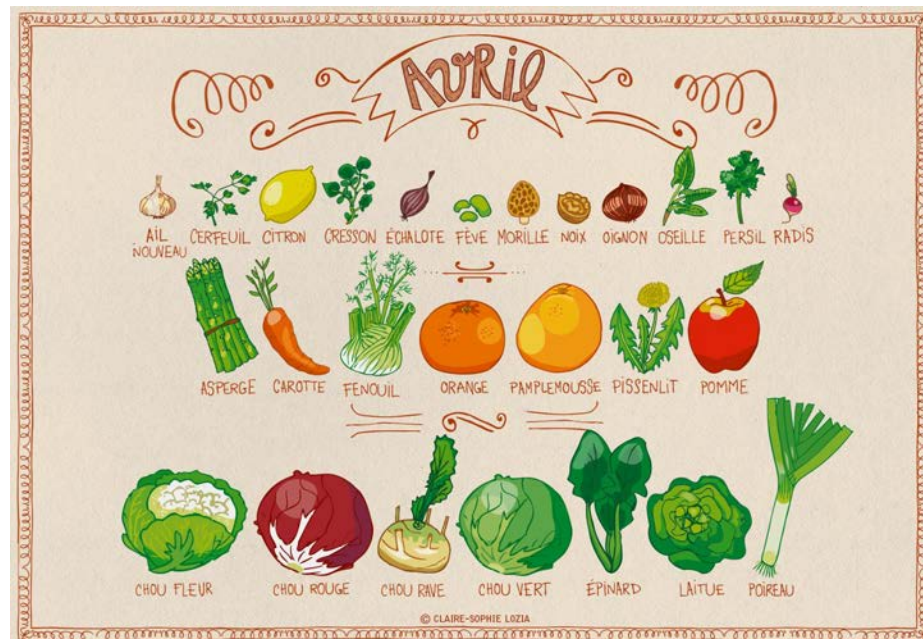
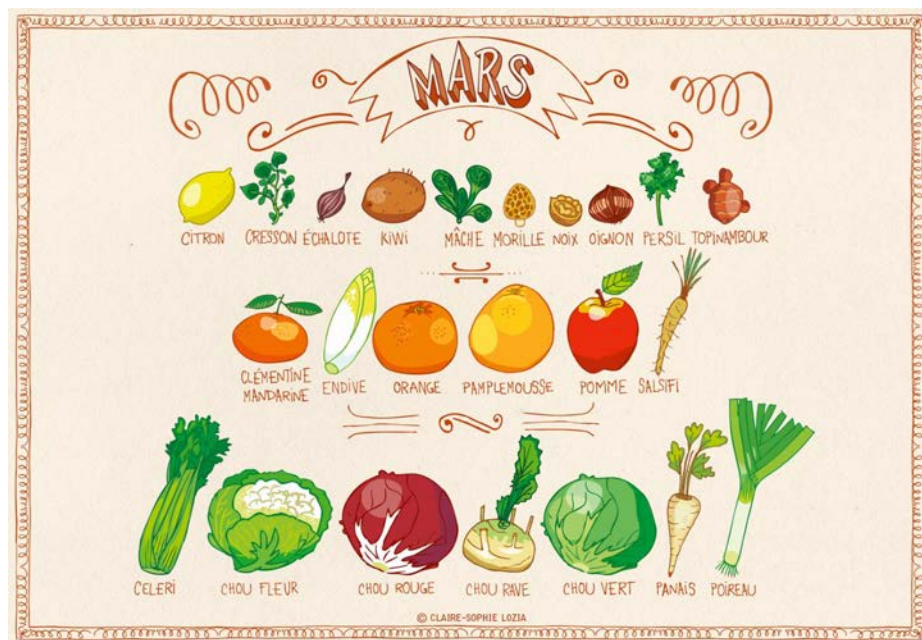
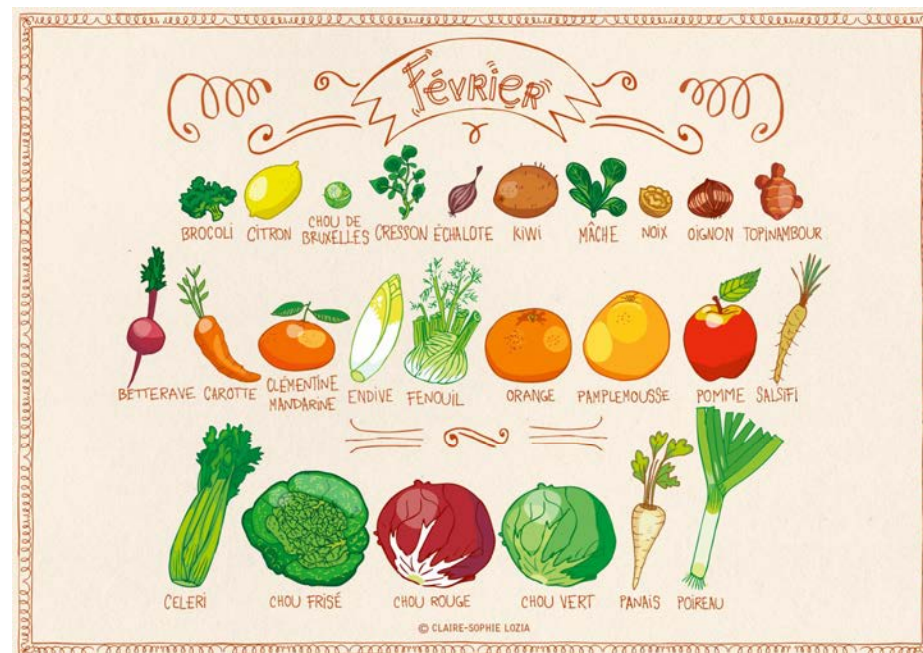
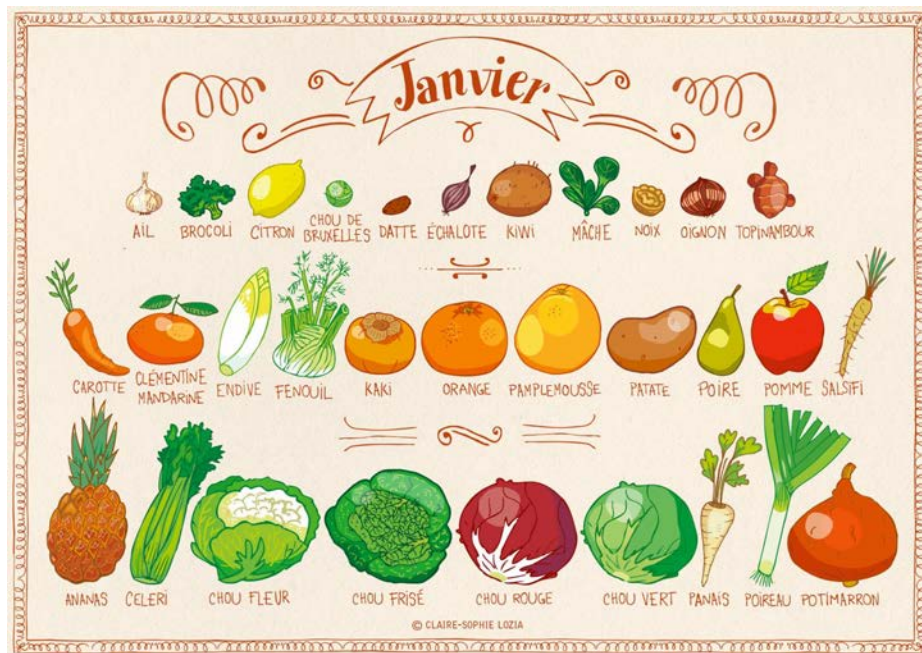


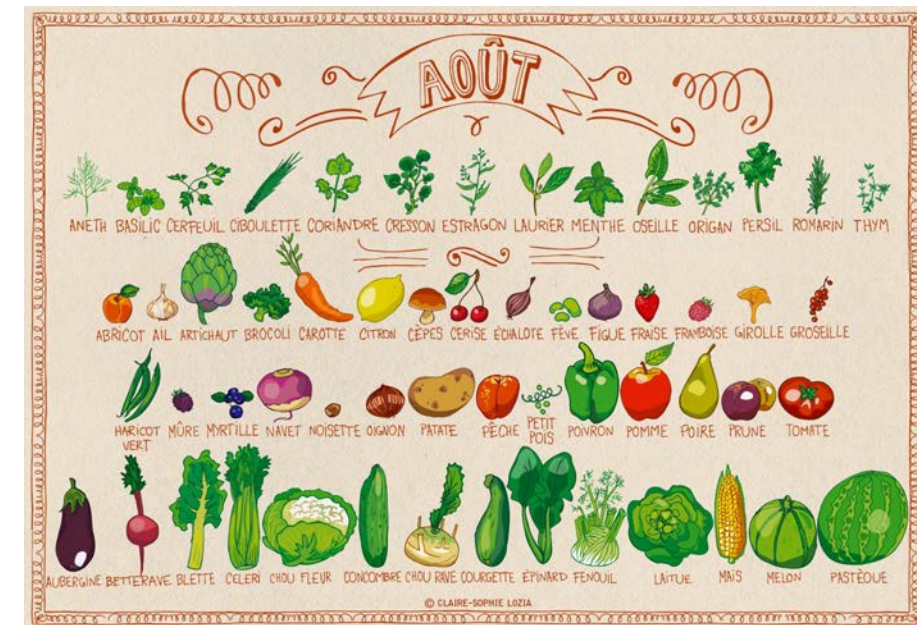
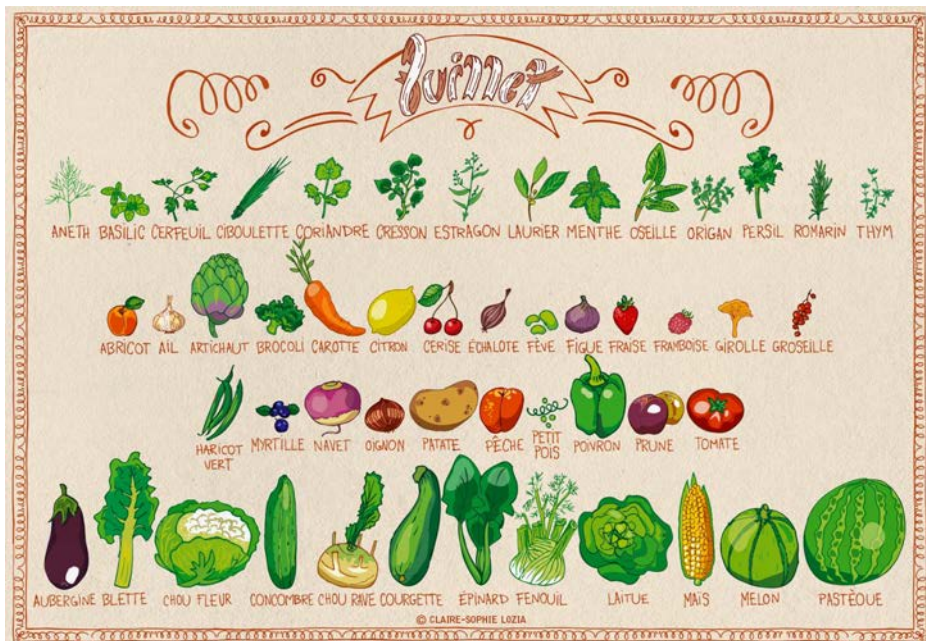
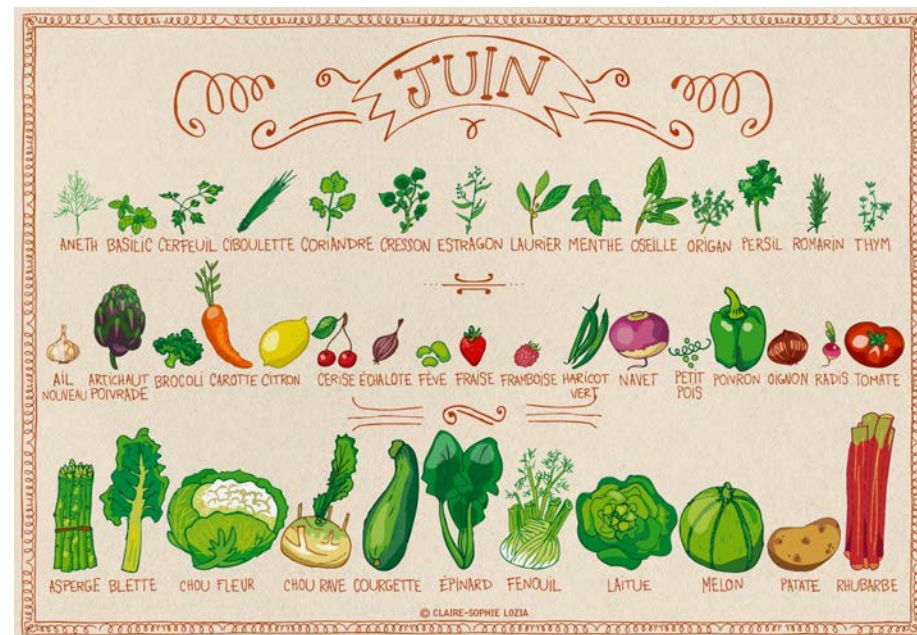
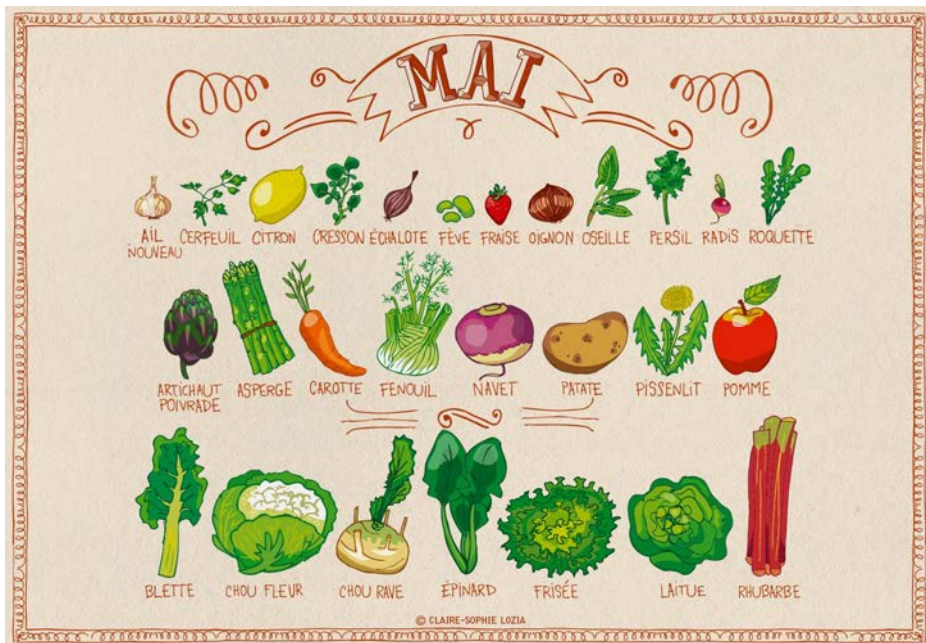
Les tremper dans le chocolat restant.

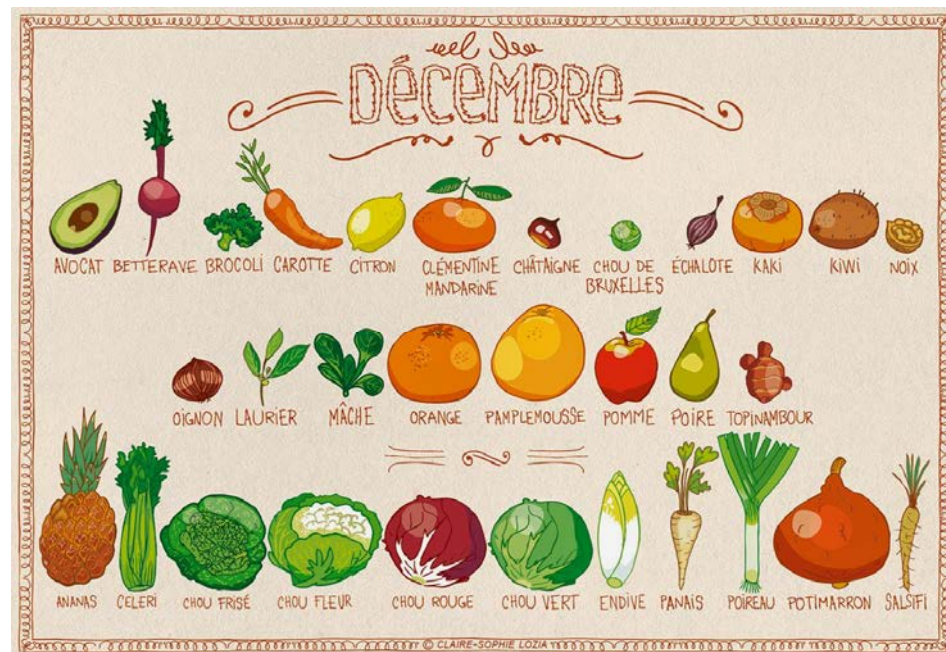
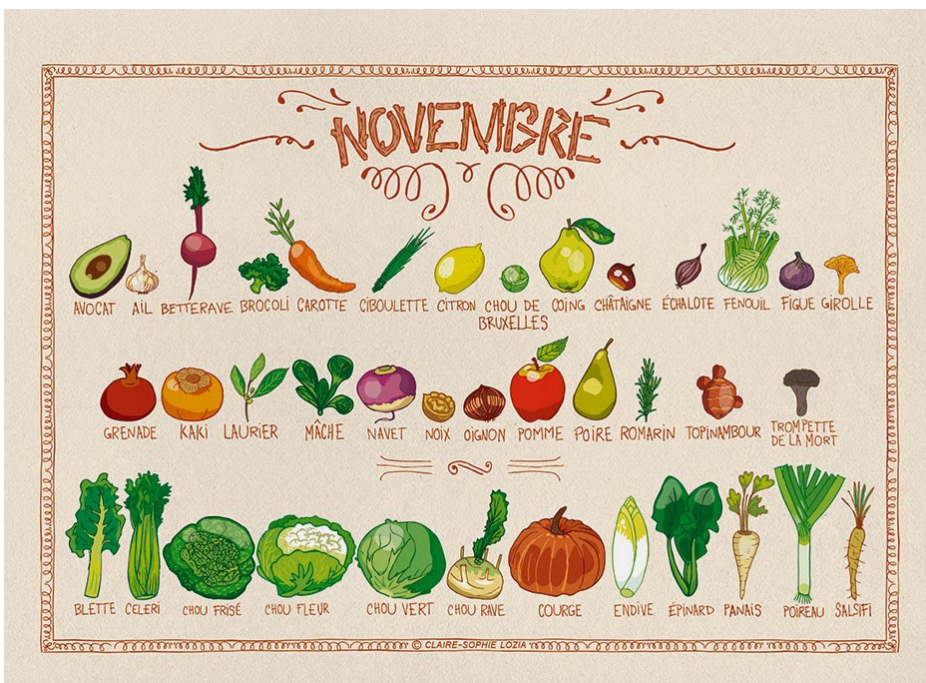
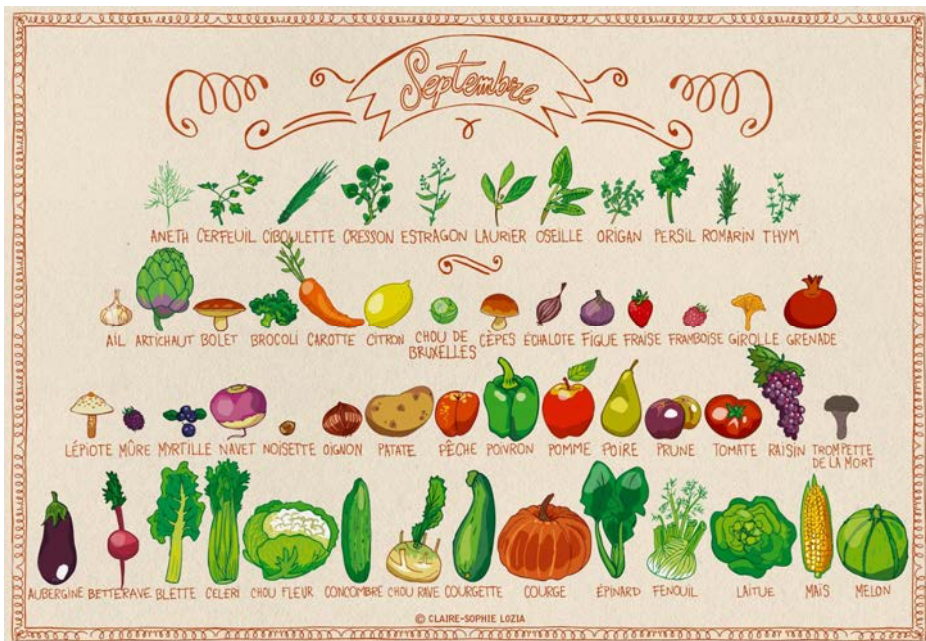
Dressage



Fruits et légumes de saison







Un grand MERCI des participants à :

- Géraldine GENET, diététicienne des collègues du Département, pour ses animations et sa bonne humeur autour de l'équilibre alimentaire.
- La Banque alimentaire pour la visite de leurs locaux, leur disponibilité, leur gentillesse et les aliments donnés.
- L'aide alimentaire chambérienne pour la visite de leurs locaux et la distribution de notre livre de recettes.
- Nathalie LAUMONNIER, élue du Département, pour sa visite lors d'un atelier cuisine et son implication dans le projet.
- Floriane FALCOZ, conseillère en communication, pour la mise en page de ce livre de recettes.

- Barbara VEPIERRE, chef de service cohésion sociale, pour son soutien et sa participation aux ateliers.
- Aux animatrices des groupes ressources d'être à nos côtés et de nous soutenir dans nos projets.

Le Département remercie toutes les personnes qui ont participé activement à l'élaboration de ce projet.

Les animatrices présentent leurs remerciements à tous et à toutes pour leur investissement et plus particulièrement aux membres des groupes ressources pour leur engagement.