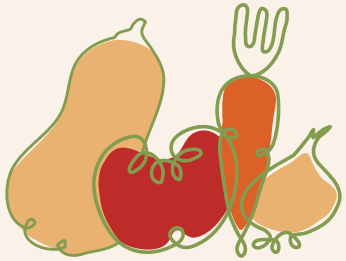
MERCI DE VOTRE PARTICIPATION



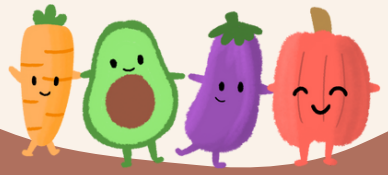
MON LIVRET DE RECETTES

AMIS de la SOLIDARITÉ & de L'INSERTION
YAËLLE D'ARCO - STAGIAIRE DECESF

QU'EST-CE QUE L'ATELIER "CUISINONS ET MANGEONS ENSEMBLE"?

L'atelier "cuisinons et mangeons ensemble" c'est partager un moment convivial autour de la préparation d'un repas.
C'est découvrir des ingrédients, apprendre de nouvelles façons de cuisiner et de nouvelles recettes. C'est également améliorer ses connaissances sur l'alimentation saine et la nutrition grâce à une diététicienne.

L'atelier du 14 décembre 2023 met à l'honneur les légumes de saison issus de notre jardin solidaire.



"POUR VIVRE BIEN, CONSOMMONS SAIN"

LES LÉGUMES DU JARDIN

Aromatiques	Echalottes	Poireaux
Artichauts	Endives	Poivrons
Aubergines	Epinards	Pommes de terre
Betteraves	Fenouils	Potimarons
Bettes	Feves	Radis
Carottes	Haricots	Rhubarbes
Celeris	Maches	Rutabagas
Choux	Mescluns	Salades
Christophines	Mogettes	Tomates
Ciboulettes	Navets	Topinambours
Coeurs de salade	Oignons	Courgettes
Concombres	Patates douces	Piments
Courges	Petits pois	

LISTE DES RECETTES

LE VELOUTÉ DE LÉGUMES.....03

LA COURGE AU FOUR.....05

LES LASAGNES AUX CHOUX.....07

LA BLANQUETTE VÉGÉTARIENNE.....09

LE GÂTEAU YAOURTS ET POMMES.....11

LES CLÉMENTINES CHOCO-NOISETTES.....13

CALENDRIER DES LÉGUMES DE SAISON.....15

CALENDRIER DES FRUITS DE SAISON.....16

LISTE DES LÉGUMES DU JARDIN.....17

Multipliez la quantité des ingrédients par le nombre de personne dans votre famille

LE VELOUTÉ

INGRÉDIENTS POUR 1 PERSONNE

- 1 poireau
- 1/4 courge
- 2 pommes de terre
- 1 portion de fromage frais
- 1 pincée de fromage râpé
- 1 cube de bouillon de légumes
- Sel
- Pain

MATÉRIELS

1 mijoteuse, 1 louche, 1 planche, 1 couteau, 1 économe, 1 mixeur plongeant, 1 plaque de cuisson

ETAPES DE LA RECETTE

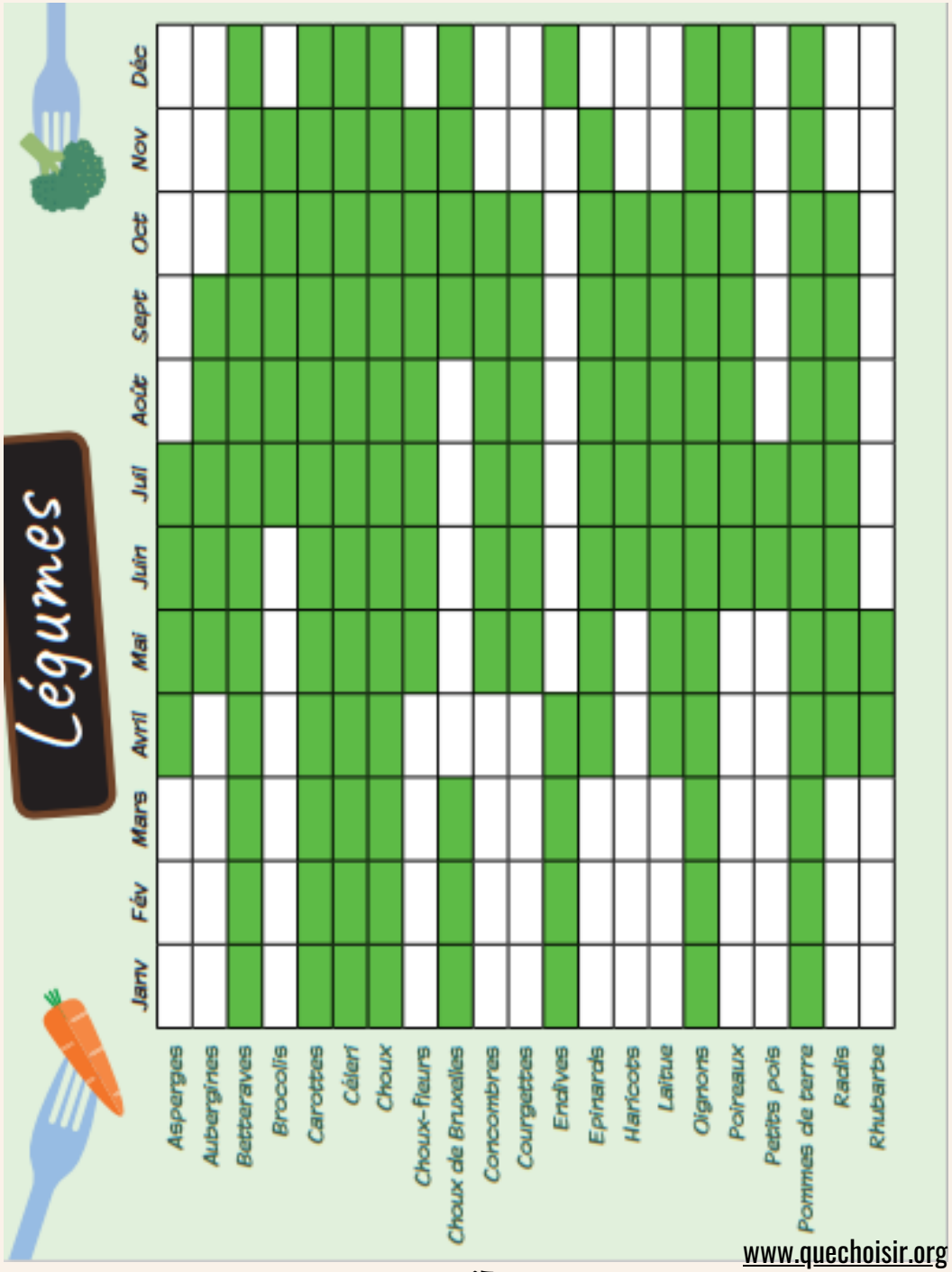
1. Laver les légumes. Eplucher la courge et les pommes de terre puis les couper en morceaux de taille moyenne. Couper le poireau en rondelle;
2. Mettre tous les légumes dans la mijoteuse, les recouvrir d'eau (pas trop d'eau sinon la soupe sera trop liquide);
3. Quand l'eau commence à bouillir, ajouter le sel, le cube de bouillon de légumes et diminuer le feu;
4. Piquer les légumes pour savoir s'ils sont cuits (ils doivent être tendres);
5. Une fois cuits, retirer la mijoteuse de la plaque et mixer les légumes. Une fois mixés, ajouter la portion de fromage frais et remixer;
6. Ajouter le fromage râpé et déguster la soupe avec du pain.

marmiton.org

ET FRUITS DE SAISON

www.quechoisir.org

LES CALENDRIERS DE LÉGUMES



www.quechoisir.org

DE LÉGUMES

Préparation : 15 minutes
Cuisson : 30 minutes
Niveau de difficulté : Facile

TABLEAU COMPARATIF DE PRIX

Ingrédients	Prix Leclerc	Prix Epicerie solidaire
1 poireau	0,65 € / unité	0,08 € / unité
1/4 courge	1,99 € / unité	0,08 € / unité
2 pommes de terre	0,16 € / 2 unités	0,16 € / 2 unités
1 portion de fromage frais	2,42 € / le paquet de 8 portions	0,53 € / le paquet de 8 portions
1 pincée de fromage râpé	1,11 € / le sachet de 100g	0,29 € / le sachet de 100g
1 cube de bouillon de légumes	0,75 € / le paquet de 12 cubes	0,20 € / le paquet*
Sel	0,43 € / le pot de 250g	0,38 € / le pot*
1 pain	0,90 € / unité	GRATUIT
TOTAUX	**8,41 €**	**1,72 €**

*Peu importe la quantité

APPORTS NUTRITIONNELS

LA COURGE

Préparation : 10 minutes
Cuisson : 40 minutes
Niveau de difficulté : Facile

INGRÉDIENTS POUR 1 PERSONNE

- 1/2 courge
- Cannelle
- Paprika
- Herbes de Provence
- Huile d'olive
- Sel
- Poivre

MATÉRIELS

1 plaque à mettre au four, 1 papier sulfurisé, 1 planche, 1 couteau, 1 économe, 1 saladier, 1 four

ETAPES DE LA RECETTE

1. Préchauffer le four à 200°C. Eplucher et couper la courge en petit morceaux. Les mettre dans un saladier.
2. Arroser d'un filet d'huile d'olive et saupoudrer avec les épices. Saler et poivrer. Mélanger le tout avec les mains pour bien répartir le mélange. Disposer les morceaux de courge sur une plaque recouverte de papier sulfurisé.
3. Enfourner pour environ 40 minutes : les 20 premières minutes en chaleur traditionnelle puis les 20 suivantes en mode grill ou rôtisserie.
4. Saupoudrer d'herbes de Provences ou d'autres épices selon vos préférences.

journaldesfemmes.fr

CHOCO-NOISETTES

Préparation : 5 minutes
Cuisson : 5 minutes
Niveau de difficulté : Facile

TABLEAU COMPARATIF DE PRIX

Ingrédients	Prix Leclerc	Prix Epicerie solidaire
2 clémentines	0,16 € / 2 unités	0,10 € / 2 unités
25g de chocolat	0,79 € / le paquet de 100g	0,60 € / le paquet de 100g
13g de noisettes	2,28 € / le paquet de 125g	N'est pas vendu à l'épicerie
TOTAUX	**3,23 €**	**0,70 €**

2,98€ si on compte les noisettes du Leclerc

APPORTS NUTRITIONNELS

LES CLÉMENTINES AU FOUR

INGRÉDIENTS POUR 1 PERSONNE

- 2 clémentines
- 25g de chocolat
- 13g de noisette

MATÉRIELS

1 casserole, 1 bol, des cure-dents, 1 plat de présentation

ETAPES DE LA RECETTE

1. Pelez les clémentines et détachez les quartiers. Déposez les noisettes concassées dans un bol.
2. Faites fondre le chocolat dans un bol au bain-marie. Prenez chaque quartier de clémentine pour en trempez la moitié dans le chocolat fondu puis dans les noisettes, et le déposez dans une assiette.
3. Laissez reposer quelques minutes le temps que le chocolat refroidisse et se fige avant de déguster.

mesrecettesfaciles.fr

TABLEAU COMPARATIF DE PRIX

Ingrédients	Prix Leclerc	Prix Epicerie solidaire
1/2 courge	1,99 € / unité	0,08 € / unité
Cannelle	0,88 € / le pot de 40g	0,20 € / le pot*
Paprika	0,47 € / le pot de 40g	0,06 € / le pot de 40g
Herbes de provence	1,30 € / le pot de 40g	0,06 € / le pot de 40g
Huile d'olive	4,90 € / la bouteille de 500mL	0,75 € / la bouteille de 500mL
Sel	0,43 € / le pot de 250g	0,38 € / le pot*
Poivre	0,80 € / le pot de 40g	0,06 € / le pot de 40g
TOTAUX	**10,77 €**	**1,59 €**

*Peu importe la quantité

APPORTS NUTRITIONNELS

LES LASAGNES

INGRÉDIENTS POUR 1 PERSONNE

Pour la viande :

- 100g de viande hachée
- 1 gousse d'ail
- 1 oignon
- 1 carotte
- 100g de purée de tomates
- Thym, laurier
- 30cL d'eau

Pour une béchamel light :

- 1 cuillère à soupe de maïzena
- 7cL de lait
- 1 cuillère à soupe de crème fraîche épaisse

Pour le plat :

- 1/2 chou frisé
- 9g de fromage râpé
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive

MATÉRIELS

1 saladier, 1 plat, 1 couteau, 1 planche, 1 poêle, 1 casserole, 1 fouet, 1 bol, 1 balance, 1 cuillère en bois, 1 four

ETAPES DE LA RECETTE

Préparer la viande

1. Emincer l'oignon. Hacher la gousse d'ail et la carotte. Faire revenir la gousse d'ail et l'oignon dans un peu d'huile d'olive.
2. Ajouter la carotte puis la viande et faire revenir le tout.
3. Ajouter la purée de tomates, l'eau et les herbes. Saler, poivrer, puis laisser mijoter à feu doux 45 minutes.

Préparer la béchamel light

1. Dans une petite casserole, faire fondre la crème fraiche. Dès les premières bulles, ajouter la maïzena puis le lait, un peu de sel et de poivre et laisser épaissir en touillant. Couper le feu dès que la béchamel commence à prendre.

Pour le plat

1. Préchauffer le four à 250°C (thermostat 8).

Dresser les lasagnes

1. Laver vos feuilles de choux et les égoutter.
2. Huiler un plat à gratin, disposer à l'intérieur une couche de feuille de choux, puis une couche de viande, puis une couche de béchamel, ajouter du fromage. Répéter l'opération. Terminer par une couche de choux, de la béchamel et le reste de fromage.
3. Enfourner pendant 20-25 minutes. C'est prêt quand l'eau rendue par le chou est évaporée et que le dessus est bien doré.

ET POMMES

TABLEAU COMPARATIF DE PRIX

Ingrédients	Prix Leclerc	Prix Epicerie solidaire
1 pot yaourt	0,65 € / le paquet de 4 pots	0,42 € / le paquet de 4 pots
1/3 pot de sucre	1,75 € / kg	0,45 € / kg
1 œuf	1,42 € / la boite de 6 œufs	0,45 € / la boite de 6 œufs
1/2 sachet de sucre vanillé	1,48 € / le paquet de 5 sachets	0,10 €*
1/2 pot de farine	0,74 € / kg	0,24 € / kg
1 càc d'huile	1,89 € / L	0,50 € / L
1/2 sachet de levure	0,27 € / le paquet de 6 sachets	0,10 €*
1 pomme	0,43 € / unité	0,05 € / unité
Beurre	1,74 € / la plaquette de 250g	0,60 € / la plaquette de 250g
TOTAUX	**10,37 €**	**2,91 €**

*Peu importe la quantité

APPORTS NUTRITIONNELS

LE GATEAU YAOURTS

INGRÉDIENTS POUR 1 PERSONNE

Préparation : 10 minutes
Cuisson : 30 minutes
Niveau de difficulté : Facile

- 1 pot de yaourt
- 1/3 pot de sucre
- 1 œuf
- 1/2 sachet de sucre vanillé
- 1/2 pot de farine
- 1 cuillère à café d'huile
- 1/2 sachet de levure
- 1 pomme
- Beurre

MATÉRIELS

1 saladier, 1 fouet, 1 four, 1 économe, 1 moule

ETAPES DE LA RECETTE

1. Verser le yaourt nature dans un saladier, se servir du pot vide comme mesure pour la farine, le sucre et l'huile.
2. Ajouter les pots de farine, de sucre, d'huile, les œufs, la levure et le sucre vanillé. Mélanger le tout jusqu'à obtenir une pâte lisse.
3. Préchauffer le four à 180°C (thermostat 6). Couper les pommes en morceaux, répartir ces morceaux dans la pâte.
4. Beurrer le moule à gâteau et y verser la pâte. Mettre au four à 180°C (thermostat 6) pendant 30 minutes. Surveiller en fin de cuisson pour que le gâteau ne soit pas trop cuit.

journaldesfemmes.fr

AUX CHOUX

Préparation : 25 minutes
Cuisson : 20 minutes
Niveau de difficulté : Facile

TABLEAU COMPARATIF DE PRIX

Ingrédients	Prix Leclerc	Prix Epicerie solidaire
7cl lait	0,92 € / L	0,30 € / L
1 càs maïzena	3,92 € / le paquet de 400g	0,10 € / le paquet de 400g
1 càs crème fraiche épaisse	0,66 € / le pot de 20cL	0,20 € / le pot de 20cL
1/2 chou frisé	1,59 € / unité	0,26 € / unité
1 gousse d'ail	0,83 € / unité	N'est pas vendu à l'épicerie
1 oignon	0,33 € / unité	0,11 € / unité
1 carotte	0,16 € / unité	0,06 € / unité
100g viande hachée	6,74 € / 100g	0,19 € / 100g
100g purée de tomates	0,42 € / le paquet de 200g	0,12 € / le paquet de 200g
Thym	0,99 € / unité	N'est pas vendu à l'épicerie
Laurier	0,99 € / unité	N'est pas vendu à l'épicerie
9g fromage râpé	1,11 € / le sachet de 100g	0,29 € / le sachet de 100g
1 càc huile d'olive	4,90 € / la bouteille de 500mL	0,75 € / la bouteille de 500mL
TOTAUX	**23,56 €**	**2,38 €**

5,19€ si on compte ail, thym et laurier du Leclerc

APPORTS NUTRITIONNELS

LA BLANQUETTE VÉGÉTARIENNE

INGRÉDIENTS POUR 1 PERSONNE

- 100g de haricots blancs
- 1 Carotte
- 1/2 poireau
- 1/4 oignon
- 50mL créme fraiche
- 1 citron
- 1 jaune d'œuf
- 1 cube de bouillon de légumes
- 1 càs huile d'olive
- 5g farine
- Sel

Préparation : 15 minutes
Cuisson : 45 minutes
Niveau de difficulté : Moyen

MATÉRIELS

1 mijoteuse, 1 planche, 1 couteau, 1 économe, 1 fourchette, 1 cuillère à soupe, 1 four

ETAPES DE LA RECETTE

1. La veille, tremper les haricots blancs 12 heures. Les faire cuire 45 minutes à l'eau bouillante. Les égoutter.
2. Laver les légumes. Eplucher et couper la carotte en rondelle. Couper les extrémités du poireau, enlever la première peau, rincer et couper en rondelle.
3. Eplucher et émincer l'oignon. Le faire revenir dans une cocotte 1 minute à feu vif avec 1 cuillère à soupe d'huile d'olive.
4. Ajouter la carotte et le poireau et poursuivre la cuisson 5 minutes à feu moyen en remuant régulièrement.
5. Saupoudrer la farine et cuire encore 1 minute en remuant.
6. Verser l'eau, ajouter le cube de bouillon et porter à ébullition, couvrir et laisser mijoter pendant 30 minutes en remuant de temps en temps.
7. Ajouter les haricots blancs et poursuivre la cuisson 5 minutes. Saler et poivrer.
8. Fouetter à la fourchette la crème avec le jus de citron et le jaune d'œuf.
9. Ajouter ce mélange à la blanquette, couper le feu et remuer. Votre blanquette est prête.

TABLEAU COMPARATIF DE PRIX

Ingrédients	Prix Leclerc	Prix Epicerie solidaire
100g de haricots blancs	2,49 € / la poche de 500g	0,63 € / la poche de 500g
1 Carotte	0,16 € / unité	0,06 € / unité
1/2 poireau	0,65 € / unité	0,08 € / unité
1/4 oignon	0,33 € / unité	0,11 € / unité
50mL créme fraiche	1,8 € / les 3 pots de 20mL	0,06 € / les 3 pots de 20mL
1 citron	0,39 € / unité	0,09 € / unité
1 œuf	1,42 € / la boite de 6 œufs	0,45 € / la boite de 6 œufs
1 cube de bouillon de légumes	0,75 € / le paquet de 12 cubes	0,20 € / le paquet*
1 càs huile d'olive	4,90 € / la bouteille de 500mL	0,75 € / la bouteille de 500mL
5g farine	0,74 € / kg	0,24 € / kg
Sel	0,43 € / le pot de 250g	0,38 € / le pot*
TOTAUX	**14,06 €**	**3,05 €**

*Peu importe la quantité

APPORTS NUTRITIONNELS