

**Samedi 27 janvier 2023 de 10h à 13h à St Pierreville** : 4ème atelier du Défi Familles à Biodiversité Positive avec le Parc Naturel Régional des Monts d'Ardèche. Animateur : James Pedron, cuisinier formateur au centre de formation du Mat 07.

## "En chemin vers les Cuisines Nourricières"

### Introduction :

Durant l'atelier, nous utilisons une autre « culture culinaire », une **Culture Alimentaire Populaire qui libère** ! Les techniques des « Cuisines Nourricières » ce sont des méthodes :

- simples - efficaces - bonnes - économiques
- adaptables : à chacun, à chaque saison, à ce qu'on a, à ce qu'il nous reste
- pour (se) nourrir dans la vie de tous les jours
- pour apporter vitalité et santé

Nous utilisons des **modes opératoires** : des techniques de préparation et de cuisson visant à apporter une réelle valeur ajoutée aux aliments, que l'on comprend et que l'on peut reproduire avec son matériel. Nous utilisons également des **formats de plats** : des façons de faire un plat ou une recette avec la liberté d'en changer les ingrédients. 5 objectifs forts sont au coeur des cuisines nourricières : cuisiner et faire maison, végétaliser l'alimentation, préférer des aliments bruts et vivants (frais – de saison, de proximité, labellisés, plus complets et/ou moins raffinés), favoriser l'équilibre grâce à la diversité des produits consommés, rendre la préparation des repas accessible financièrement et culturellement. Ces recettes illustrent des exemples des actions à mener pour cuisiner en agissant pour la biodiversité : faire appel à une diversité de ressources, s'appuyer sur des ressources locales, utiliser sobrement les ressources dont l'énergie, s'inspirer du vivant en évitant les déchets et les pollutions vers les sols, l'air et l'eau, manger des produits locaux et de saison, consommer viande et poisson de façon mesurée et favoriser les produits les moins transformés.

## Quelques recettes à faire chez soi

### La soupe

**Les ingrédients** : 800 gr de légumes de saison et 1 litre d'eau pour réaliser 1,5 litres de soupe (6 portions adulte) - dont 100 gr d'oignons - huile de cuisson - épices - sel et poivre - option possible 100 gr de lentilles corail pour remplacer 200 gr de légumes.

**Les étapes de préparation** : Faire cuire les oignons coupés en petites tranches dans l'huile chaude. Avant que les oignons brunissent, ajouter les épices puis rapidement l'eau (les épices peuvent rapidement brûler). Ajouter les autres légumes coupés en cubes et éventuellement les lentilles corail. Goûter les légumes les plus longs à cuire pour s'assurer de la fin de la cuisson. Assaisonner à la fin avec du sel et du poivre. Consommer la soupe avec les morceaux ou mixer pour une consistance veloutée.

### Chapatis

**Les ingrédients** : 600 gr de farine semi complète - 1 c. à café de sel - Eau selon consistance

**Les étapes de préparation** : Réunir dans un récipient la farine et le sel et bien mélanger. Ajouter de l'eau et mélanger jusqu'à obtenir une pâte. Ajouter un peu d'eau et travailler la pâte avec le poing. La pâte ne doit pas être trop dure sinon les chapatis seront durs. Une fois la bonne consistance obtenue, laisser reposer la pâte 10 minutes. Séparer la pâte et faire des petites boules. Étaler au rouleau chaque boule de manière à obtenir une sorte de crêpe assez fine. Faire chauffer une plaque ou une poêle pour la cuisson. Déposer le chapati dessus. Retourner le chapati quand il y a des petits gonflements à la surface. Quand l'autre côté est bien cuit, retirer le chapati. Possibilité de les badigeonner avec du ghee ou du beurre. Les chapatis sont prêts !

### Carottes ou chou et lactofermentation

**Les ingrédients pour un bocal de 0,5 litre** : 500 g de chou lisse ou de carottes - 5 g de gros sel non raffiné - aromates : ex gingembre, épices, ail etc

**Les étapes de préparation** : Laver et préparer les légumes. Couper le chou en fines tranches ou râper les carottes. Les peser et les mélanger avec 1 % de leur poids en sel dans un récipient. Mélanger à plusieurs reprises et laisser reposer 30 min à température ambiante. Tassez fermement la préparation dans un bocal de manière à éliminer toutes les bulles d'air et à faire sortir le jus. Vous pouvez utiliser un ustensile ou votre main pour le faire. Le remplissage du bocal doit s'arrêter à la limite de remplissage. S'assurer que le joint et les rebords sont propres, secs et en bon état (il peut être réutilisé plusieurs fois car pas de cuisson). Fermez hermétiquement et laissez fermenter 4 à 5 jours à température ambiante avant de stocker idéalement dans un local frais (autour de 15 °, frigo inutile). Prévoir une assiette ou un plateau sous les bocaux les premiers jours : il est normal (mais pas systématique) que la préparation

déborde sous l'effet de la fermentation. Consommation recommandée à partir de 15 jours après la préparation. Vous pouvez sans danger la consommer avant. Ils peuvent également rester plusieurs mois sans altération si non ouverts. Après ouverture, le plus simple est de les conserver au frigo. Vous pouvez piocher dedans au fur et à mesure durant plusieurs semaines sans risque.

## Sardinade

**Les ingrédients** : 250 gr de haricots cuits - 125 gr de sardines à l'huile - 60 gr d'échalotes - 20 cl de vinaigre de cidre ou de citron - 5 gr de sel par kilo en tenant compte des autres ingrédients déjà salés.

**Les étapes de préparation** : Rassembler dans un saladier l'ensemble des ingrédients : échalotes, haricots, sardine avec l'huile, vinaigre de cidre ou jus de citron. Passer au mixeur pour rendre le mélange onctueux. Goûter, rectifier l'assaisonnement avec sel et poivre.

## Tartinade

**Les ingrédients** : 250 gr de lentilles corail cuites (125 gr crues) - 150 gr de légumes cuits (ex. potimarron) - 60 gr d'oignons coupés très fin - 60g d'huile de colza - 20 cl de vinaigre de cidre - 10 gr de cumin - 5 gr de sel par kilo en tenant compte des autres ingrédients déjà salés

**Les étapes de préparation** : Lancer la cuisson des lentilles corail en mouillant à hauteur d'eau froide. Cuire à couvert sur feu moyen entre 15 et 30 minutes jusqu'à absorption complète de l'eau (aspect bombé). Saler durant le dernier tiers de la cuisson (5g par kilo cuit). Faire cuire les dés de potimarrons à l'étuvée dans une casserole ajustée avec couvercle. Rassembler dans un saladier l'ensemble des ingrédients puis passer au mixeur pour rendre le mélange onctueux. Goûter, rectifier l'assaisonnement avec sel et poivre et vinaigre de cidre.

## Cake salé

**Les ingrédients** : 600 gr de légumineuses cuites - 150 gr d'huile neutre - 6 Oeufs - 15 gr de levure - 75 gr de fécule - environ 150 gr de garnitures (basilic, olives, noix, noisettes etc)

**Les étapes de préparation** : Mélanger tous les ingrédients au mixer sauf ceux à conserver en morceaux, les ajouter à la fin. Cuisson dans moule graissé plat : 20/30 minutes à 150/160° suivant épaisseur.

## Étuvée de légumes au poulet

**Les ingrédients** : 1 Kg de cuisses de poulet - 500 gr d'oignons - 3 Kg de légumes divers de saison - 5 gr de gros sel par Kg de préparation

**Les étapes de préparation** : Déposer les cuisses de poulet côté peau au fond de la casserole, recouvrir avec les oignons puis les légumes (dans l'ordre suivant : bulbes > Racines > feuilles > fruits). Le récipient doit être plein pour créer une étuve. Couvrir. Faire chauffer à feu vif (on entend la peau du poulet qui grille), lorsque le couvercle est chaud baisser et laisser à feu doux 45 minutes.

Lorsque c'est prêt, retourner dans un plat de service, la viande grillée sera sur le dessus.

## Flan de légumes à l'étuvée:

**Les ingrédients** : 1,5 kg de légumes bruts de saison - 750 gr de fromage blanc - 6 Oeufs - 75 gr de fécule - 40 gr de Polenta le fond du plat en couche ultra fine - 60 gr de fromage type tomme - 5 gr de sel par kg du poids total

**Les étapes de préparation** : Cuisson à l'étuvée des légumes : casserole à fond épais, pleine, saler, cuire à couvert, lancement fort puis feu doux. Assembler légumes cuits et appareil à flan. Saupoudrer le fond du plat avec la polenta en couche très fine. Fromage coupé en lamelles sur le dessus. Cuisson à Four 140 °C pendant 30 minutes (Objectif 82°C à cœur).

## Bavarois aux pommes :

**Les ingrédients** : 1 litre de yaourt - 1 litre de jus de pommes - 8 gr d'agar agar - 20 g de fécule

**Les étapes de préparation** : Amener un tiers du jus de pomme à ébullition avec l'agar-agar et la fécule. Après ébullition, mélanger avec le reste de jus de pomme et le yaourt puis mélanger avec fouet. Verser dans des ramequins individuels ou dans un plat. Mettre au frais.

## Fondant au chocolat

**Les ingrédients** : 375 gr de légumineuse cuites - 200 gr de sucre roux - 150 gr d'huile neutre ou de beurre - 6 oeufs - 15 gr de levure - 75 gr de cacao en poudre 100 % non sucré.

### Les étapes de préparation :

Mélanger et mixer l'ensemble des ingrédients. Cuisson dans moule graissé plat : 20/30 minutes à 150/160° suivant épaisseur (jusqu'à 180° dans un four domestique).

ASSOCIATION LE MAT 07

07120 BALAZUC

Contact : 0628063823 (James Pedron) :

formationvielaudon@orange.fr

