

A wooden cutting board with various fresh herbs and a knife. The herbs include a large green leaf on the left, a sprig of thyme on the bottom left, a sprig of rosemary on the bottom left, and several sprigs of parsley on the right and bottom right. A knife with a black handle and a silver blade is visible at the top left.

*Mon livre de
recettes bio
et locales*



Recettes réalisées dans le cadre d'ateliers cuisine animés par Caroline Wallace de l'association « À Gaz et à Vapeur », de bénévoles de l'association Polen à Ploërmel, et de Sylvie Jézéquel de «Formes et Papilles».



Vous cherchez des produits bio et locaux ? Visitez le site www.bonplanbio.fr

Printemps

- Salade de chou rouge aux noix
- Pesto de fanes de radis
- Salade de fenouil cru
- Salade verte aux graines
- Légumes nouveaux façon tajine

Été

- Poêlée de petit épeautre aux échalotes et pesto de roquette
- Pesto de fanes de carottes
- Crème vanille et gelée de cassis
- Curry de légumes verts
- Muffins aux épices

Automne

- Scones au potiron et à la coriandre
- Rillettes de châtaignes
- Soupe de pois chiches
- Muffins à la carotte
- Pâté végétal aux Champignons
- Quinoa au gratin
- Gâteau à la courge
- Bortsch
- Soupe au pistou
- Tarte aux pommes, miel et noix
- Légumes au four et dip aux haricots

Hiver

- Crème de lentilles aux poireaux
- Clafoutis de légumes
- Velouté navets noix
- Chips de chou kale

Toutes Saisons

- Galettes de céréales
- Kebbe
- Bouchées au thon
- Shortbread Parmesan et piment d'Espelette
- Sardines farcies
- Riz au lait (Thermomix)
- Sarrasin
- Sauce coulis de légumes

Index des recettes

4

5

5

6

6

7

8

9

9

10

11

11

12

13

14

14

15

15

16

16

17

17

18

18

19

20

20

21

22

23

24

24

25

25

26

26

27

27

Printemps

Salade de chou rouge aux noixettes

Pour 4 personnes

1 petit chou rouge
100g noixettes
2 c. à s. de graines de sésame
100g de crème de soja
Le jus d'une orange
1 c. à s. de cumin
1 échalotte
sel

- Émincez finement le chou à la mandoline.
- Passez les noixettes au mixeur pour les concasser grossièrement.
- Mélangez la crème et le cumin.
- Émincez l'échalotte.
- Rassemblez tous les ingrédients, mélangez et servez.



Pesto de fanes de radis

Pour un petit bocal

2 grosses poignées de fanes de radis
30 g de parmesan râpé
30 g de pistaches non grillées et non salées (ou amandes / pignos de pin)
1 gousse d'ail, coupée en quatre
2 c.s. d'huile d'olive, ou plus
sel, poivre, piment en poudre
1 petit ruban de zeste de citron (facultatif)

- Mettre tous les ingrédients dans le bol d'un mixeur et mixez par courtes impulsions jusqu'à obtenir une pâte homogène.
- Ajoutez de l'huile et mixez à nouveau pour obtenir la consistance que vous préférez.
- Goûtez, rectifiez l'assaisonnement, et versez dans un contenant hermétique en tassant bien.





Salade de fenouil cru

Pour 4 personnes

1 gros bulbe de fenouil avec ses fanes jus d'1/2 citron
1 concombre 6 cuillers à soupe d'huile de colza
1 botte de radis quelques feuilles de menthe fraîche
1 bouquet de coriandre fraîche sel et poivre
1 petite cuiller à café de zeste de citron

- Laver les légumes. Couper le fenouil et les radis en tranches très fines au couteau ou à la mandoline.
- Éplucher puis couper le concombre en bandes fines avec l'épluche légumes.
- Laver et sécher la coriandre et la menthe (à l'essoreuse ou à l'essuie-tout) puis émincer finement.
- Zester une partie du citron.
- Mélanger délicatement tous ces ingrédients dans un saladier.
- Pour la sauce, mélanger l'huile, le jus de citron, le sel et le poivre.



Salade verte aux graines

Pour 6 personnes

Une salade de saison
Sauce salade au choix
Graines : Sésame, tournesol, courge...

- Épluchez, lavez et essorez la salade. Épluchez si nécessaire et émincez le(s) fruit(s).
- Réalisez la sauce.
- Toastez à sec les graines.
- Mélangez tous les ingrédients ou servez les graines à part.

Légumes nouveaux façon tajine

Pour 6 personnes

3 carottes nouvelles un petit bouquet de cerfeuil (pour présentation)
3 navets nouveaux 1 cuiller à café de ras-el-hanout
3 pommes de terre nouvelles 2 pincées de mélange 4 épices
150g de pois chiches cuits Sel, Poivre
5-6 pruneaux 4 cuillers à soupe d'huile
1 citron confit 1,5L d'eau chaude
1 poignée d'amandes entières
1 oignon

- Faites chauffer de l'huile dans une grande casserole (ou un plat à tajine si vous avez !) à feu moyen.
- Épluchez et coupez l'oignon en lamelles et versez-le dans la casserole.
- Pendant que l'oignon cuit, lavez bien tous les légumes et coupez-les en morceaux (les navets en quartiers, les carottes en rondelles de 2 cm environ et les pommes de terre en morceaux moyens).
- Versez les légumes dans la casserole et mélangez.
- Salez, poivrez et ajoutez les pruneaux coupés en 2 et dénoyautés et le citron confit coupé en gros morceaux (enlevez les pépins s'il y en a).
- Ajoutez de l'eau chaude (0,5 L pour 2 pers.), et mettez un couvercle. Laissez cuire à feu doux/moyen pendant 20 min.
- Au bout de ce temps, ajoutez les pois chiches et les amandes, mélangez et prolongez la cuisson pendant 10-15 min., jusqu'à ce que les légumes soient bien fondants.
- Pendant ce temps, rincez et coupez finement le cerfeuil.
- Une fois les légumes cuits et fondants, enlevez le couvercle et mettez sur feu vif en remuant régulièrement, jusqu'à ce que le jus "réduise" et épaississe légèrement.
- Servez votre tajine avec le cerfeuil parsemé sur le dessus.





Été

Poêlée de petit épeautre aux échalotes et pesto de roquette

Pour 4 personnes

200 g de petit-épeautre (mondé ou non) 5 c. à soupe d'huile d'olive
4 belles poignées de roquette 3 c. à soupe de crème liquide végétale
50 g de noix, noisettes ou amandes 1 c. à soupe de jus de citron
20 g de tomme de brebis ou de parmesan 8 à 12 échalotes (selon la taille)

- Faites cuire le petit-épeautre (avec le bouillon ou les aromates).
- Mixez une belle poignée de roquette avec les noix (noisettes ou amandes), le fromage râpé, 3 c. à soupe d'huile d'olive, la crème et le jus de citron.
- Peler les échalotes. Couper en deux ou en quatre (si elles sont grosses) dans la longueur.
- Faites chauffer 2 c. à soupe d'huile dans un faitout et faire suer les échalotes sans trop les défaire.
- Ajoutez le petit-épeautre, le pesto et mélangez
- Ajoutez la roquette restante, mélangez et servez.

Pesto de fanes de carottes

Pour 4 personnes

Fanes d'une belle botte de carottes 100g de parmesan
2 gousses d'ail Huile d'olive
35 g de pignon de pin Poivre

- Lavez soigneusement vos fanes de carottes et épongez les. Épluchez votre ail et coupez le grossièrement.
- Dans votre robot, déposez les fanes de carottes, l'ail, le parmesan et les pignons de pin. Mixez par à coup pour éviter de cuire votre préparation avec le moteur. Ajoutez peu à peu l'huile d'olive.
- Dès que votre préparation est lisse, vous pouvez arrêter de mixer. Réservez, dégustez de suite.

Crème vanille et gelée de cassis

Pour 4 personnes

300 ml de lait de riz
20 cl de crème de soja
3 c. à soupe de sucre
2 gr d'agar-agar
1/2 c. à café d'extrait de vanille liquide
Environ 200 gr cassis
10 cl d'eau
5 c à soupe de sucre
2 gr d'agar-agar

- Mélangez le lait de riz, la crème et l'agar-agar.
- Portez à ébullition et laissez frémir pendant 30 secondes.
- Retirez du feu et ajoutez le sucre et l'extrait de vanille. Mélangez et laissez refroidir. Versez la préparation dans des verrines et placez-les au moins une heure au frais.
- Dans une casserole, mettez l'eau et les cassis. Portez quelques minutes à ébullition. Retirez du feu et passez les fruits avec le liquide.
- Ajoutez le sucre au jus, faire tiédir.
- Délayez l'agar-agar dans le jus et portez à ébullition encore 30s. Laissez refroidir.
- Versez la gelée sur la préparation vanille mettre le tout au frigo 1 à 2h.

Curry de légumes verts

Pour 4 personnes

1 tête de brocolis
2 poignées de haricots verts
1 bol de fèves
1 oignon émincé
1 morceau de gingembre frais de 2cm haché
2 cuillères à soupe de curry
40 cl de lait de coco
1 cuillère à soupe d'huile neutre
piment d'Espelette (facultatif)

- Faire revenir l'oignon dans l'huile dans une sauteuse pendant 5 min sans le faire colorer.
- Ajouter le gingembre et le curry et poursuivre la cuisson pendant 1 min en mélangeant.
- Verser 30cl d'eau ou de bouillonde légumes et faire cuire à frémissement pendant 30 minutes.
- Verser le lait de coco et poursuivre la cuisson encore 1 minute.
- Faire cuire les légumes verts dans une grande quantité d'eau bouillante salée pendant 5 minutes.
- Les égoutter puis les ajouter dans la sauce au curry.

Muffins aux épices

Pour 32 mini muffins

1 cs huile d'olive
4 oignons verts émincés
1/4 de tasse de coriandre fraîche ciselée
1/2 poivron rouge émincé
1 gousse d'ail écrasée
2 piments rouges émincés
1/2 cc de cumin moulu
170g de polenta
75g de farine
1 sachet de poudre à lever
1 œuf
125ml de lait
60g de beurre fondu
Sauce à la coriandre
180ml de crème aigre légère
1/2 cc de sambal oelek
1 cs de coriandre fraîche émincée
1 oignon vert émincé

- Faire chauffer l'huile dans une casserole et faire revenir l'oignon, la coriandre, le poivron, l'ail, le piment et le cumin.
- Remuer jusqu'à ce que le poivron soit tendre puis transférer dans une grande terrine.
- Incorporer la polenta, la farine et la poudre à lever, puis l'œuf, le lait et le beurre préalablement mélangés. Répartir le mélange dans les moules à muffins. Faire cuire 10 minutes à 180°, jusqu'à ce que les muffins soient dorés.
- Servir avec la crème à la coriandre.



Automne

Scones au potiron et à la coriandre

Pour 6 personnes

300g de farine
1 c. à café de levure
1/4 de tasse de coriandre fraîche
500g de potiron
50g de beurre
150ml lait
1 pincée de sel

- Graisser un moule rond de 20cm de diamètre
- Mélanger la farine, la levure, le sel, la coriandre fraîche et le potiron râpé.
- Incorporer le beurre coupé en dés et mélanger délicatement pour sabler le mélange (comme pour un crumble) mais sans trop le mélanger pour obtenir des scones bien moelleux.
- Ajouter le lait, mélanger jusqu'à ce que la farine ait absorbé tout le liquide.
- Étaler la pâte jusqu'à former une galette de 3cm d'épaisseur puis découper en cercles de 5cm de diamètre, disposer les cercles dans un moule beurré et faire cuire 25min à 200°.
- Laisser refroidir sur une grille pour que les scones gardent leur côté croustillant.



Rillettes de châtaignes

Pour 6 personnes

200 g de châtaignes cuites à la vapeur	5cl de crème végétale
20 g de cerneaux de noix	2 c. à soupe de sauce de soja
20 g de noisettes décortiquées	2 c. à soupe d'huile d'olive
1 échalote	Quelques branches de persil ou ciboulette
1 gousse d'ail	1 c. à café de thé noir fumé
100 g de yaourt de soja nature	Sel et poivre

- Placer la crème végétale dans une petite casserole avec le thé noir fumé et faire chauffer à feu doux. Ôter du feu et laisser infuser 10 minutes.
- Éplucher et émincer l'échalote. La placer dans le bol d'un mixeur avec le reste des ingrédients et la crème végétale filtrée.
- Mixer jusqu'à obtenir la consistance souhaitée. Rectifier l'assaisonnement.
- Placer dans un bol et mettre au frais jusqu'au moment de servir avec des toasts ou crackers.

Muffins à la carotte

Pour 4 personnes

100g d'amandes	5 c. à s. d'huile ou margarine
300g de farine bise	2 œufs
6 abricots secs émincés	1 sachet de levure
50g de jus d'orange	sel
50g de jus de pomme	

- Râper les carottes et concasser finement les amandes.
- Battre les œufs en omelette, saler légèrement. (si on met du sucre, 100g, l'ajouter à ce moment là en battant énergiquement).
- Ajouter les carottes, les abricots, les amandes, l'huile et la farine.
- Dissoudre la levure dans le jus d'orange et incorporer avec le jus de pomme au mélange.
- Remplir au deux tiers les moules à muffins et cuire pendant 25 minutes à 170°C.



Soupe de pois chiches

Pour 6 personnes

200g de pois chiches	1 c. à soupe de gingembre frais râpé
2 c. à soupe d'huile végétale	1 c. à soupe de noix de muscade moulue
2 oignons moyens émincés	1L de bouillon de légume
1 c. à soupe de curcuma moulu	1kg de potiron
1 c. à soupe de cumin moulu	1L d'eau
1 c. à soupe de coriandre moulue	
1 c. à soupe de graines de moutarde	

- Faire tremper les pois chiches une nuit puis les égoutter et les rincer à l'eau froide
- Faire chauffer l'huile et fondre les oignons dans une grande casserole en remuant bien. Ajouter les épices, le gingembre et faire cuire en remuant.
- Ajouter le bouillon et les pois chiches, remuer et porter à ébullition, réduire la flamme et laisser mijoter 40 min
- Râper la moitié du potiron et couper le reste en morceaux, ajouter l'eau et le potiron râpé dans la casserole. Faire mijoter à découvert pendant 30 min jusqu'à ce que les pois chiches soient tendres
- Mélanger les morceaux de potiron avec une c. à soupe d'huile et enfourner 20 min à 180° jusqu'à ce que le potiron soit doré et fondant. Servir la soupe agrémentée de morceaux de potiron.

Pâté végétal aux Champignons

Pour 6 personnes

150g de graines de tournesol	2 c. à soupe de jus de citron
100g de champignons	1 c. à soupe miso
2 gousses d'ail	1/2 c. à café de poivre blanc moulu
2 c. à soupe	Pain pour tartiner
1 bouquet de persil	

- Faire revenir les champignons dans un peu d'huile d'olive.
- Torrifier les graines de tournesol dans une poêle à sec.
- Éplucher et pressez l'ail.
- Hacher le persil.
- Mixer le tout.
- Rectifier la consistance en ajoutant de l'huile d'olive.
- Ajouter le miso.



Quinoa au gratin

Pour 4 personnes

200g de quinoa
200g de potimarron
15cl de lait d'amandes

2 c. à s. d'huile de colza
Sel

- Cuire le quinoa 15 à 20 minutes à feu doux dans l'eau salée, 2 volumes d'eau pour un volume de quinoa, jusqu'à absorption complète de l'eau.
- Pendant ce temps, cuire à la vapeur le potimarron coupé en petit morceau.
- Mixer le potimarron et le quinoa avec le lait d'amandes.
- Mettre le mélange dans un plat huilé.
- Cuire 15 minutes au four.

Bortsch

Pour 4 personnes

500g de betteraves rouges
cuites
4 carottes
1 oignon
1 c.à s. d'huile d'olive
2 c.à s. de concentré de tomate
1 petit chou blanc
3 pommes de terre

1,5L de bouillon de légumes
50g de lardons
2 gousses d'ail
1 verre de jus de citron
2 cuillères à soupe de crème
fraîche (vache, brebis, soja)
Sel

- Couper les betteraves, les carottes, l'oignon, et les faire revenir dans l'huile d'olive.
- Ajouter le concentré de tomates et laisser cuire 5 minutes.
- Emincer le chou, couper les pommes de terre en dés et les mettre à cuire dans le bouillon.
- Lorsqu'ils sont presque cuits ajouter les légumes, le bacon émincé, et l'ail écrasé, laisser cuire quelques minutes.
- Ajouter le jus de choucroute ou de citron.
- Servir, ajouter une cuillère à café de crème dans chaque assiette.



Gâteau à la courge

Pour 8 personnes

750g de courge
4 oeufs
150g de matières grasses
100g de sucre

120g de farine
1/2 c. à café de vanille
1 zeste d'orange

- Éplucher la courge (excepté le potimarron), la couper en cubes et la faire cuire à la vapeur.
- Laver, essuyer et zester l'orange.
- Réduire la matière grasse en pommade et bien la mélanger avec le sucre pour obtenir un mélange moussant. Ajouter les jaunes d'œufs puis la farine, la vanille et le zeste d'orange.
- Battre les blancs d'œufs en neige ferme.
- Mixer la courge et l'ajouter à la préparation. Incorporer les blancs d'œufs pour terminer.
- Graisser et chemiser un grand plat rectangulaire à gratin, y verser la pâte et faire cuire environ 30 minutes Th 6/7 (180 à 200°C).
- Découper l'orange en petits dés pour accompagner le gâteau.

Soupe au pistou

Pour 4 personnes

200g de haricots verts
200g de pommes de terre
200g de carottes
500g de courgettes
1 gros oignon blanc
50g de coquillettes semi complètes
200g de haricots blancs cuits
1 gros bouquet de basilic

2 tomates ou 200g de coulis
1 c. à s. de curry
1 c. à s. de cannelle
40 cl de lait de coco
400g de tomates pelées ou concassées
200g de lentilles

- Couper les légumes en cubes, sauf les tomates
- Les mettre dans la cocotte et recouvrir d'eau.
- Faire cuire 15 minutes
- Ajouter coquillettes et haricots blancs, cuire 10 minutes
- Mixer basilic, tomates, ail, huile d'olives, sel, poivre.
- Ajouter à la soupe chaude avant de servir, bien mélanger.



Tarte aux pommes, miel et noix

Pour 8 personnes

Pâte brisée ou sablée	150g de cassonade
2 ou 3 pommes	3 c. à s. de miel liquide
1 c. à café de sucre en poudre	50g de beurre
150g de cerneau de noix	1 c. à s. de farine
2 - 3 œufs	1 c.à c. d'extrait de vanille

- Hacher grossièrement la noix. Réserver
- Couper les pommes en dés, les faire revenir 5 min sur feu vif avec 1 c. à café de sucre pour la caramélisation. Réserver
- Mélanger les œufs, la cassonade et le miel ; ajouter le beurre la farine et la vanille. Bien mélanger le tout en ajoutant 100 gr de noix hachées.
- Étaler les pommes sur la pâte, y ajouter la garniture et parsemer le reste de noix au-dessus.
- Cuire 10 min à 180-200°C puis, rabaisser à 140-160°C pendant 25 min.



Légumes au four et dip aux haricots

Pour 4 personnes

250g d'échalotes pelées	<u>Dip aux haricots</u>
500g de courge ou mini-courges coupées en deux	300g de haricots blancs cuits et égouttés
3 belles carottes coupées en rondelles de 1 cm	60g de pâte de sésame
2 c. à s. d'huile d'olive	60ml de yaourt
6 brins de thym	2 c. à s. de ciboulette hachée
3 gousses d'ail écrasées	2 c. c. de jus de citron

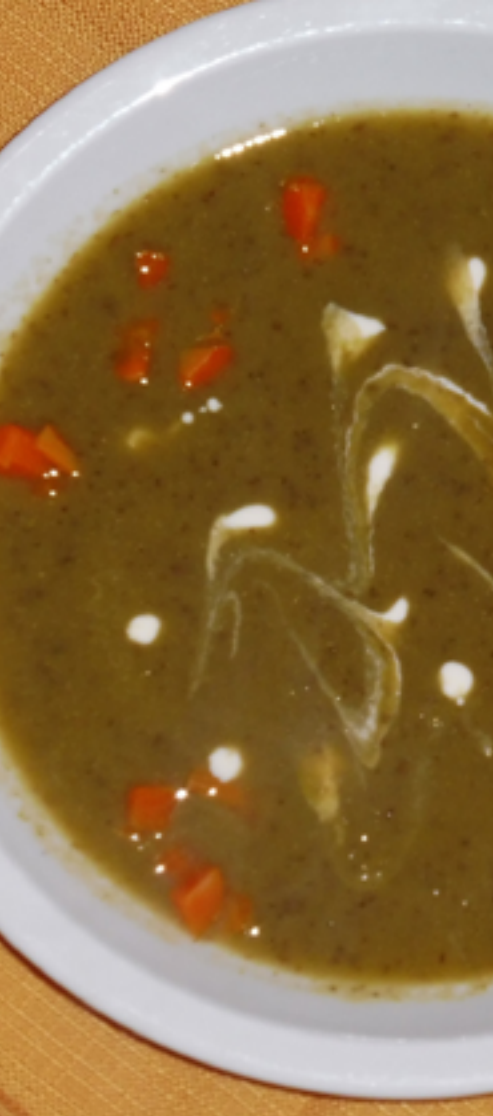
- Disposer les légumes sur une plaque recouverte de papier sulfurisé.
- Badigeonner du mélange d'huile, thym et ail.
- Faire cuire 45 min à 180°, jusqu'à ce que les légumes soient tendres.
- Retourner de temps en temps les légumes.
- Servir avec le dip et éventuellement des quartiers de citron.

Dip aux haricots

- Écraser les haricots dans un bol.
- Incorporez la pâte de sésame, le yaourt, la ciboulette, le jus de citron et mélanger bien.

Hiver





Crème de lentilles aux poireaux

Pour 4 personnes

3 poireaux (taille moyenne)	2 c. à s. de crème fraîche
60g de lentilles	1 c. à s. d'huile d'olive
1 tablette de bouillon de colaille ou de légumes	1 carotte
	Sel, poivre

- Éplucher les poireaux, les laver, les émincer et les faire revenir dans une cocotte dans l'huile d'olive.
- Rincer les lentilles, les ajouter et couvrir d'eau froide. Ajouter la tablette de bouillon et poivrer.
- Porter à ébullition et laisser mijoter pendant 35 minutes.
- Éplucher, découper la carotte en petits dés et la faire cuire à part.
- Quand les lentilles sont cuites, saler (attention, la tablette de bouillon est-elle salée?) et mixer le potage en ajoutant ou pas la crème fraîche selon le goût.
- Ajouter les cubes de carottes



Clafoutis de légumes

Pour 8 personnes

200g de blancs de poireaux	20g de farine
200g de carottes	1/2 litre de lait
200g de céleri boule	Cerfeuil ou persil
200g de fenouil	Sel, poivre
4 oeufs	

- Éplucher les légumes, les laver et les couper en cubes.
- Faire cuire tous les légumes ensemble 15 minutes à la vapeur et en prélever une bonne tasse pour réaliser un coulis.
- Dans une terrine, battre les œufs en omelette, incorporer peu à peu la farine et le lait. Saler et poivrer puis ajouter une cuillère à soupe de cerfeuil haché.
- Mélanger les légumes cuits à cette préparation. Huiler un moule rectangulaire, y verser le mélange et mettre à cuire 20 min à 200°.

On peut réaliser ce clafoutis à toutes les saisons avec les légumes du moment. On peut aussi cuire les légumes à la poêle dans un petit fond d'huile d'olive en y mettant ensuite un petit filet d'eau. Il est possible rajoutant du fromage râpé, des lamelles de bacon saumon fumé et le servir seul avec une salade verte.

Vélouté navet noisettes

Pour 2 personnes

400 g de navets
1 grosse pomme de terre
1 oignon émincé
10 cl de lait de noisette (ou nature)
30 g de noisettes concassées
1/2 cube de bouillon de légumes
Huile d'olive
Sel, poivre

- Faire revenir l'oignon quelques minutes dans une casserole avec un peu d'huile d'olive.

- Pendant ce temps, éplucher et laver la pomme de terre et les navets. Les couper en dés.

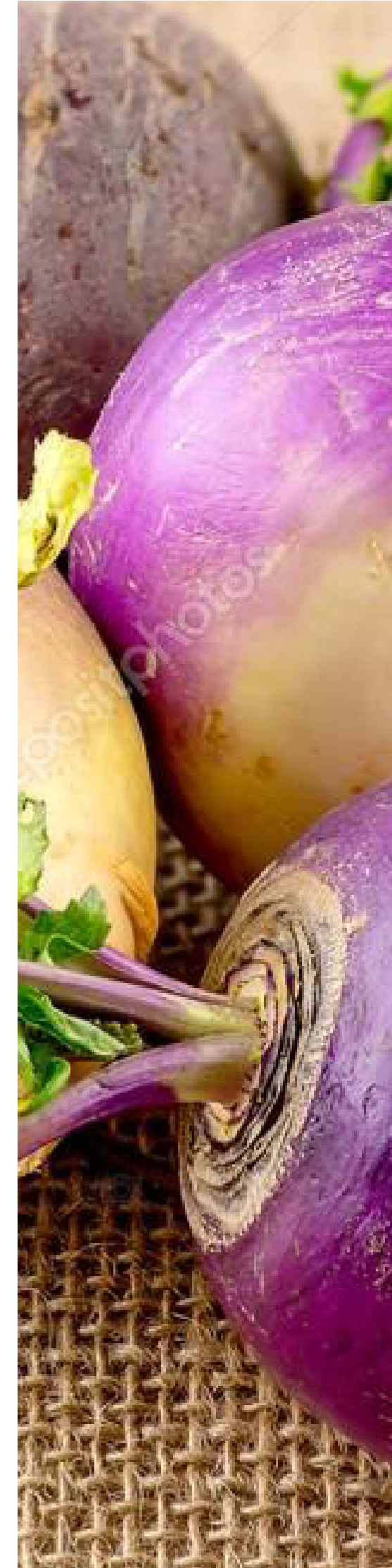
- Quand l'oignon devient translucide, ajouter les dés de navets, les pommes de terre et les noisettes concassées.

- Mouiller à hauteur et ajouter un demi cube de bouillon de légumes.

- Laisser mijoter à feu moyen pendant environ 25-30 minutes.

- Mixer le tout.

- Ajouter le lait de noisette puis mixer à nouveau. Ajouter un peu de lait ou de bouillon, jusqu'à obtenir la consistance souhaitée.



Chips de chou kale

Pour 4 personnes

4 tiges de chou kale
1 c. à soupe de purée de sésame
1 c. à soupe de sauce soja
2 c. à soupe de jus de citron
1 c. à soupe d'huile végétale (olive ou sésame)

- Oter les tiges et les grosses nervures du kale pour ne conserver que les feuilles frisées.

- Rincer et réserver.

- Dans un saladier, délayer la purée de sésame avec la sauce de soja et le jus de citron. Incorporer 1 c. à soupe d'huile végétale.

- Placer les feuilles de kale dans le saladier et malaxer à pleines mains jusqu'à ce que les feuilles de kale soient parfaitement imbibées de la sauce.

- Disposer ensuite sur une plaque recouverte de papier sulfurisé.

- Enfourner à 180° pendant 10 min ou à 100° pendant 1h avec la porte du four entrouverte (cuisson plus saine, proche du séchage). Les chips sont prêtes quand elles sont complètement sèches et croustillantes.

Toutes Saisons

Galettes de céréales

Pour 4 personnes

200g de légumes cuits ou crus
100g de flocons de céréales
100g de farine de blé ou de pois chiche

2 oeufs
Ail, oignon, thym...
Sel, poivre

- Râper les légumes finement
- Les mélanger au reste des ingrédients
- Saler, poivrer, ajouter de l'eau si nécessaire pour obtenir une pâte crémeuse. Attendre 10 minutes, ajuster.
- Dans une poêle antiadhésive ou céramique, légèrement huilée, disposer de grosses cuillerées de pâte en les étalant sur une épaisseur d'environ 1 à 2 centimètres et cuire 5 minutes environ sur chaque face.
- Servir chaud accompagné d'une grosse salade.

Bouchées au thon

Pour 4 personnes

180g de thon
50g de concentré de tomates
60g de crème liquide
90g de gruyère râpé

4 œufs
Poivre, sel
30g d'oignons hachés

- Mélanger les oeufs, le thon, la crème liquide.
- Rajouter le concentré de tomates, le gruyère râpé, les oignons préalablement hachés.
- Remplir les deux tiers d'un moule à muffins ou à bouchées. Cuire à 160°C pendant 20 min

Kebbe

Pour 4 personnes

200g de boulgour
200g de viande de bœuf haché
50g de pignons de pin

1 oignon
Quelques feuilles de menthe
2 c. à s. d'huile d'olive

- Mettre le boulgour à tremper 30 minutes
- Bien l'essorer dans la main
- Ajouter la viande hachée et les pignons de pin
- Ajouter l'oignon finement émincé, les feuilles de menthe hachées et bien mélanger.
- Graisser un plat allant au four, y déposer le mélange et cuire 30 minutes à four chaud
- A servir avec des légumes cuits en accompagnement ou avec une salade de crudités.

Shortbreads Parmesan et piment d'Espelette

Pour 8 personnes

100g de parmesan
120 g de farine
75g de beurre ½ sel

1 c. à café rase de piment d'Espelette
1/4 c. à café de poivre

- Mélanger tous les ingrédients
- Faire un boudin enroulé dans du film alimentaire
- Réserver ½h au frigo
- Couper des tranches égales
- Cuire 15min dans un four préchauffé à 180°C.



Sardines farcies

Pour 6 personnes

600g de sardines
70g de reste de pain sec
2 gousses d'ail
1 bouquet de persil

Laurier ou thym
300g de coulis de tomates
Huile d'olive
Sel, poivre

- Enlever l'arrête centrale des sardines
- Faire tremper le pain dans l'eau, puis le presser
- Hacher l'ail et le persil, le mélanger au pain, saler poivrer
- Mettre une cuillère à café de cette farce sur chaque sardine, rouler et ranger bien serrés dans un plat à gratin
- Disposer les feuilles de laurier, recouvrir de coulis de tomate aromatisé au thym
- Arroser d'huile d'olive et cuire au four à 210°C pendant 30 minutes environ.

Sarrasin

Pour 4 personnes

300g de sarrasin
2,5 fois (le volume de sarrasin) d'eau bouillante
Sel, poivre

- Dans une casserole, faire griller à sec le sarrasin.
- Pendant ce temps, dans une autre casserole porter l'eau à ébullition.
- Verser l'eau bouillante sur le sarrasin et laisser cuire doucement environ 15 minutes, jusqu'à absorption totale de l'eau. Saler, poivrer.



Riz au lait (Thermomix)

Pour 4 personnes

180g de riz rond (rincé et égoutté)
100g de sucre semoule
150g de lait écrémé
Un zeste d'orange ou citron ou 1

filet d'extrait de vanille ou 1 sachet de sucre vanillé ou 1 sachet de sucre à la cannelle
Raisin secs*

- Mettre dans le bol le lait, l'extrait de vanille ou le zeste de fruit et régler : 8 min/100°C/vitesse 1.
- A l'arrêt de la minuterie, ajouter le riz égoutté, le sucre et les raisins secs et régler 20 min/100°C/Sens inverse/vitesse 1 en ôtant le gobelet du couvercle.
- Verser le riz au lait dans des coupes et mettre au frais environ 4 heures.

Sauce coulis de légumes

Pour 8 personnes

1 mug de légumes cuits
20cl de bouillon de légumes
2 c. à s. de crème fraîche

1/2 c. à café de curcuma
1 c. à s. de cerfeuil haché
Sel, poivre

- Préparer le bouillon de légumes à l'aide d'un extrait.
- Au moment de servir, réunir tous les ingrédients (sauf la crème) dans une casserole et porter à ébullition.
- Mixer de façon à obtenir une sauce lisse et onctueuse. Ajouter la crème.

Cette action se déroule dans le cadre d'une démarche de territoire en faveur des filières alimentaires de proximité.

En partenariat avec la fondation Daniel et Nina Carasso et les collectivités territoriales, le projet Alimen'Terre Pays de Vannes est une démarche multi partenariale (Chambres consulaires, associations, professionnels). L'objectif est d'impulser des actions de sensibilisation, d'accompagnement et d'expérimentation pour une agriculture de qualité, relocalisée en faveur du lien producteurs – consommateurs et répondre aux nouvelles attentes sociétales en matière d'approvisionnement alimentaire.

Le saviez-vous ?

Le Pays de Vannes est le pays morbihannais où l'agriculture biologique est la mieux représentée. Elle correspond à 8.7% en nombre de fermes ([2016, Observatoire de la FRAB](#)). 198 producteurs vendent leurs produits en vente directe, sur les marchés locaux, dans certaines épiceries et même en points de vente collectifs de producteurs.

Retrouvez toutes les informations sur la démarche

<http://www.produitslocaux-paysdevannes.fr>