

imaginons
notre
DEVELOPPEMENT
DURABLE



VOYAGE GUSTATIF

des campagnes normandes au bout du monde

27 recettes durables



SEMAINE NATIONALE DU DÉVELOPPEMENT DURABLE
DU 1 AU 7 AVRIL 2009

Le développement durable, c'est l'affaire de tous ! Entreprises, habitants, élus sont parties prenantes dans le défi majeur du XXIème siècle : répondre aux besoins des populations actuelles tout en laissant aux générations futures une planète capable de répondre à leurs besoins.

Les élus de la Communauté d'Agglomération Seine-Eure ont décidé de s'engager résolument dans la voie du développement durable, par la mise en place d'un Agenda 21. L'objectif consiste à se fixer une feuille de route, co-construite et partagée par les acteurs locaux, en vue d'un développement soutenable du territoire. Cette volonté se traduit par la définition d'un programme d'actions pluriannuel, dans les champs de l'économie, de la solidarité, de l'environnement et de la gouvernance.

La Semaine Nationale du Développement Durable, du 1^{er} au 7 avril 2009, est une occasion unique de sensibiliser le plus grand nombre aux enjeux du développement durable. Cette année, le thème défini à l'échelle nationale est celui de la « Consommation durable ».

Ici, en Seine-Eure, nous avons choisi d'aborder cet enjeu sous l'angle de l'alimentation. En effet, des associations locales travaillent sur ce thème (festival Alimenterre avec Artisans du Monde, le CCFD, ...) ; des établissements forment aux métiers de bouche (CFAIE de Val de Reuil, lycée Decrétot à Louviers). De plus, l'agglomération a organisé en décembre 2008 une semaine d'animations sur le thème de la consommation responsable. Toutes ces initiatives nous ont ainsi incités à continuer à travailler cette question qui permet de décliner plusieurs problématiques : la santé, les émissions de gaz à effet de serre, l'économie de proximité ainsi que l'agriculture.

Le recueil de recettes que vous tenez entre vos mains est un des fruits de ces initiatives locales pour une alimentation durable... Des apprentis (CFAIE) et des lycéens (Decrétot) ont élaboré avec leurs professeurs des recettes éthiques, qui respectent les principes de saisonnalité, de proximité, de solidarité et de qualité. Au-delà de cette recherche sur les goûts, les saveurs, les couleurs, ils ont été sensibilisés aux enjeux du commerce équitable et de l'agriculture biologique. Si vous pouvez découvrir aujourd'hui ces savoureuses recettes, c'est aussi parce qu'une association du territoire, Escalivres, a travaillé avec bon nombre de ces jeunes pour que leurs savoir-faire techniques puissent être lus et compris par chacun.

Je vous invite à découvrir ces recettes, ces produits, pour certains méconnus ; à consommer durable ; à avoir une alimentation durable !

Véronique Jullien-Mitsieno

Vice Présidente de la Communauté d'Agglomération Seine-Eure
En charge de la délégation Agenda 21

Remerciements

Au lycée Decrétot de Louviers, aux élèves et leurs professeurs
Au CFAIE de Val de Reuil, aux élèves et leurs professeurs
Qui ont concocté ces recettes simples et savoureuses

Aux associations sur le territoire de Seine-Eure
Qui œuvrent bénévolement, jour après jour,
Pour sensibiliser jeunes et moins jeunes aux enjeux de la
consommation durable

ET SI SE NOURRIR DEVENAIT BON « AUSSI » POUR LA PLANÈTE ?

Manger, un besoin essentiel et indispensables de l'être humain, comme respirer et boire.

C'est la nourriture qui permet de grandir, d'acquérir de la force tout au long de la vie, en apportant vitamines, sels minéraux et tous les autres éléments qui permettent à l'organisme humain de se constituer, de se fortifier et de se maintenir en bonne santé.

Manger c'est bien, bien manger c'est mieux

Il faut pour cela « bien » manger, sur le plan gustatif bien sûr, mais aussi sur le plan sanitaire. De même qu'on ne vit pas dans de bonnes conditions en respirant un air vicié ou en buvant de l'eau croupie, de même une alimentation déséquilibrée ou à base de produits de mauvaise qualité a des répercussions sur l'état de santé .

Nous mangeons trop et mal. Ainsi l'atteste l'augmentation de l'obésité, surtout chez les enfants. Les autorités sanitaires en sont réduites à faire passer des messages de bonne conduite alimentaire sur les spots publicitaires vantant les mérites de telle barre chocolatée, soda, ou biscuits apéritifs.

De l'aliment naturel au produit « transformé »

Notre société de consommation, a trouvé la parade : édulcorants, produits allégés en tous genres. Mais sont-ils pour autant garants d'une vie en bonne santé ?

Des questions commencent à surgir quant à l'effet à haute dose des édulcorants sur le corps humain.

Retirer la matière grasse des produits laitiers ne donne-t-il pas l'illusion qu'on va pouvoir en consommer beaucoup plus en toute impunité ?

On avait déjà raffiné des aliments comme le sucre, la farine, en les transformant en « produits blancs ». Mais on connaît le rôle des écorces des céréales dans la digestion humaine, qui a besoin de fibres. Il y a très probablement un lien entre la consommation de ces produits raffinés et l'augmentation des troubles intestinaux. (1)

L'alimentation-médecine

Les anciens chinois reconnaissaient aux aliments des vertus thérapeutiques. On mangeait tel ou tel aliment pour prévenir les maladies et garder le corps en bonne santé.

Les fabricants et les publicitaires l'ont compris en proposant des produits qui ne sont plus des aliments, mais pas encore des médicaments (on dit quelque fois « alicament »). On ne mange plus un yaourt, mais un remède « qui fait du bien là ». Telle petite bouteille ne contient plus du lait, mais une boisson qui renforce les défenses immunitaires etc.

Si on y regarde bien, ces produits sont là uniquement pour « soigner » les désordres causés par les abus divers et variés d'une alimentation pléthorique. On nous fait manger en abondance des aliments de moins en moins naturels, en quantité de plus en plus grande et tant pis pour le gaspillage ! Et en plus, on nous vend le remède qui va avec.

Et si on se contentait tout simplement de manger des bons produits raisonnablement ? Encore faut-il définir ce qu'est un « bon » produit.

Que mange-t-on ?

80% des achats alimentaires sont des produits transformés par les industries agroalimentaires. Intéressons-nous aux 20% de produits « bruts » et frais, comme les fruits et légumes, ou la viande.

Fruits et légumes

Très souvent, les consommateurs les achètent en grande surface. Ils sont produits majoritairement selon un mode de culture dit « conventionnel », mais l'agriculture biologique a le vent en poupe.

Leur provenance

La mondialisation des échanges, facilitée par les transports, a mis à portée de main du consommateur, toutes sortes de produits, en toute saison. Entre 1980 et 2005, les échanges mondiaux de fruits et légumes se sont multipliés par 8. En apparence, c'est bien, car on peut manger de tout, tout le temps, même ce qui n'est plus de saison chez nous.

C'est sans compter avec la pollution liée aux transports.

Selon la provenance, ils sont transportés en camions, en bateaux, en avions, tous moyens de transports qui brûlent des énergies fossiles et qui contribuent à augmenter les gaz à effet de serre (GES) dans l'atmosphère.

Pas bon pour l'environnement, mais pas bon non plus pour la santé humaine.

Une alternative possible : des moyens de transports moins gourmands en énergie, le transport fluvial ou le ferroutage(camions sur les trains). Car pour certains produits, il n'y a pas moyen de faire autrement que de les acheminer.

Une solution à privilégier : les produits locaux et de saison (2)

On appelle « **circuits courts** » de distribution, ce système d'échanges où producteurs et consommateurs sont proches. (cf page 16)

En achetant localement, on est gagnant sur toute la ligne.

- ⇒ Peu de transports, donc peu de dégagement de GES
- ⇒ Pas d'emballages superflus, donc moins de déchets
- ⇒ Des produits frais, de saison, cueillis à maturité, au maximum de leur valeur nutritive et gustative
- ⇒ On sait comment ils sont produits, puisqu'on peut avoir un contact direct avec le producteur
- ⇒ La proximité d'approvisionnement permet d'acheter au fur et à mesure des besoins, ce qui « tord le cou » au gaspillage
- ⇒ On participe au développement économique de son territoire

Pour vous aider, un tableau des dates de disponibilité des fruits et légumes, pages 47 et 48.

Les modes de culture

L'agriculture conventionnelle

□ **Culture en pleine terre.** Fruits et légumes poussent à grands renforts d'engrais, de pesticides, d'insecticides, de fongicides, de conservateurs (intrants chimiques de synthèse), dont on trouve les traces dans ce qu'on consomme. Pas bon pour la santé tout ça !

Et pour l'environnement ?

Pas bon non plus. Car le trop plein de ces produits s'accumule dans le sol, dans les eaux de ruissellement, les cours d'eaux jusqu'à la mer et dans le réseau sous-terrain (nappe phréatique), causant de graves nuisances à la biodiversité et à la santé humaine.

D'autre part, pour les fabriquer, les transporter, les épandre, il en aura fallu des barils de pétrole, qui sont partis en fumée, augmentant encore un peu plus les GES dans l'atmosphère. (3)

□ **Culture en serre.** Cela permet d'avoir des légumes en toutes saisons, à grand renfort de chauffage bien sûr. Ce qui aggrave la pollution atmosphérique.

- ⇒ La production de CO₂ d'un kilo de tomates sous serre s'élève à 2,3 kg, un kilo de tomates de pleine terre, seulement 0,6 kg.
- ⇒ Selon une étude néerlandaise, la culture sous serre chauffée et le transport de ces mêmes produits sur une distance de 4000 à 8000 km nécessitent la même quantité d'énergie.

Est-ce bien raisonnable de vouloir manger des cerises ou des fraises à Noël ?

Quelles qualités, pour quels produits ?

La qualité est souvent médiocre, sur le plan gustatif comme sur le plan sanitaire, pour les produits qui viennent de loin, ou ceux cultivés en serre hors saison.

Poussés trop vite, cueillis avant maturité pour supporter le transport, subissant des traitements avant, pendant et après récolte, ces fruits et légumes n'ont pas toujours de goût. Ils ont parfois même tendance à pourrir avant que d'être mûrs.

Ils ne peuvent procurer à l'organisme humain tout ce que la nature avait prévu.

L'agriculture biologique (cf page 28)

Fondée sur une gestion du sol respectant les cycles naturels et l'environnement, elle favorise une production de qualité, sans intrants, compatible avec le développement durable. Elle est régie par un cahier des charges très rigoureux, et les exploitations subissent de nombreux et réguliers contrôles. (4)

La garantie du consommateur : les labels.

On peut trouver non seulement des fruits et légumes « bio », mais aussi des volailles, des viandes et du poisson.

Quelles différences avec les produits classiques ? La qualité encore une fois. Les animaux grandissent sans antibiotiques, ni hormones, ni médicaments favorisant le développement accéléré. Ils arrivent à maturité selon leur rythme naturel. Leur alimentation est également contrôlée : pas de farines douteuses et autres aliments frelatés.

Un plus pour les producteurs locaux : ils se tournent de plus en plus vers un mode de production « bio », rigoureux sur le plan sanitaire.

Attention au « bio » qui vient de très loin, à cause du transport !

Le « problème viande » (5)

Nos civilisations sont de grosses consommatrices de viande. Il y a de gigantesques troupeaux, qui posent **des problèmes pour l'environnement**.

⇒ **Ils sont source de pollution.**

- Les ruminants ont un système digestif qui rejette du méthane en grosse quantité. Le méthane est un GES, beaucoup plus redoutable que le CO₂, car il a un pouvoir réchauffant supérieur. Les lisiers et fumiers des élevages polluent les sols et la nappe phréatique.
- Avant d'être mangée, la viande doit être produite et acheminée jusque dans l'assiette. Tout au long du parcours, la production de viande est responsable de considérables émissions de GES.
- Il y a également la gestion des déchets d'abattoirs. Il faut beaucoup d'énergie pour éliminer ce qui ne peut être valorisé.

⇒ **Ils coûtent cher à produire.**

- Pour leur alimentation, il faut des céréales et donc beaucoup d'eau.
- D'autre part, les céréales proviennent la plupart du temps de pays où les populations ne mangent pas toujours à leur faim. Elles seraient mieux utilisées pour nourrir les populations locales.
- Les terres cultivées dans ces pays ont souvent été gagnées au prix de la déforestation, et d'expropriations « musclées ».

Sur le plan sanitaire, on connaît les crises qui ont secoué les élevages depuis des années : « tremblante du mouton », fièvre porcine, « vache folle », grippe aviaire. Mais en dehors de ces pics épidémiques, il semble qu'il y ait un risque sanitaire lié aux méthodes d'élevage intensif et à l'industrialisation de la production de viande : utilisation massive d'antibiotiques, contamination aux dioxines, aux PCB etc. (6)

La viande contient des aliments nutritifs indispensables pour un organisme humain en bonne santé, acides aminés, fer, etc. Il est nécessaire d'en consommer, mais pas d'en abuser. Préférez la viande produite localement, et si possible, « bio ».

Toutefois, un ruminant « bio » reste un ruminant et la pollution au méthane est la même. La solution réside vraiment dans la diminution de la consommation de viande.

Acheter localement quand on le peut, c'est bien, mais beaucoup de produits dont nous avons besoin, ne poussent pas sous nos latitudes.

Le commerce international se charge de nous les procurer.
C'est le moment de se poser une question.

Avez-vous déjà réfléchi à ce qu'il y a derrière votre tasse de café ou de thé, votre bol de chocolat ?

Il y a un producteur, quelque part dans un pays tropical. Son travail : cultiver sa terre et c'est ce qui le fait vivre, quand il vend sa récolte.
Enfin pas toujours.

Le commerce international (cf page 33 et 34)

⇒ Les échanges commerciaux classiques sont inéquitables. Les petits producteurs cultivent la terre, fournissent la main d'œuvre bon marché, récoltent les produits. Les pays importateurs accaparent, via les multinationales et avec un immense profit, les fruits de ce labeur.

Les pays du sud sont obligés de faire appel à l'aide internationale et aux emprunts pour subvenir aux besoins de leur population. Cette forme de commerce ne permet pas aux producteurs des pays du sud de vivre dignement. Elle est incompatible avec le développement durable.

⇒ Face à cette situation insupportable, le commerce équitable s'est donné pour but de mettre fin à l'exploitation des travailleurs du sud en les traitant comme des partenaires, notamment en établissant une juste rémunération. Les producteurs du sud sont organisés en coopératives et des organisations du nord, comme *Artisans du monde*, font la promotion et commercialisent leurs produits. (7)

C'est une autre forme de commerce mondial qui s'exerce dans des conditions propices au développement économique et social des pays du Sud. Une organisation rigoureuse garantit que le produit acheté répond bien aux règles du commerce équitable, notamment grâce à l'existence d'un organisme certificateur qui accorde son label, Max Havelaar.

Concevoir l'économie autrement

Commerce équitable, circuits courts, sont des activités économiques. Il s'agit de produire, d'échanger un produit, contre de l'argent.

Mais ces activités ne relèvent pas de l'économie dominante, où le but recherché est plutôt le profit et l'augmentation des biens, que l'amélioration des conditions de vie des personnes.

Ces activités relèvent de « l'économie solidaire »

Un peu d'histoire

□ Dès le XIXe siècle, parallèlement aux entreprises capitalistes ayant pour unique but le rendement et le profit, se développent des initiatives économiques et sociales, fondées sur d'autres principes et pour d'autres buts. Les coopératives apparaissent, l'économie sociale est née. Les organismes de l'économie sociale sont des groupements de personnes et non de capitaux.

Voici quelques principes fondateurs :

- Gestion démocratique selon le principe « une personne, une voix »
- Les excédents profitent équitablement à tous les membres
- Une solidarité existe entre tous les membres

Elle regroupe aujourd'hui des coopératives, des mutuelles, des associations. (8)

□ L'économie solidaire, proche parente de l'économie sociale, fait le constat que le système économique dominant ne répond pas à certains besoins de la population et en particulier dans les milieux défavorisés. Ceci est encore plus vrai, quand on observe la situation désastreuse de certains pays du Sud.

Des engagements militants

On pourrait la définir comme « l'ensemble des activités contribuant à la démocratisation de l'économie à partir d'engagements citoyens ».

« Les initiatives de l'économie solidaire, visent à ce que le citoyen se réapproprie une partie des activités de production, de répartition, et d'échange. » (Jean-Louis Laville)

L'économie solidaire est axée vers des initiatives de développement local, de lutte contre l'exclusion, de réinsertion, de solidarités internationales. (9)

En guise de conclusion

Consommer autrement, c'est avoir conscience du coût environnemental, économique et social des produits que nous consommons.

C'est aussi privilégier la qualité à la quantité. Un bon moyen d'éviter le gaspillage. (cf page 38)

NOTES

1. *Céréales et maladies intestinales*, EUFIC (Conseil Européen de l'information sur l'alimentation) <http://eufic.org>

1. *Fruits et légumes locaux et de saison* (étude de l'Observatoire Bruxellois de la Consommation Durable), CRIOC (Centre de Recherche et d'Information des Organisations de Consommateurs) <http://www.crioc.be>

Longue vie aux circuits courts, *Transrural Initiatives* n° 413, 4 juillet 2006. (revue d'actualité agricole et rurale, soutenue par des mouvements associatifs d'éducation populaire à vocation rurale) www.transrural.org

3. *Combien de gaz à effet de serre dans notre assiette ?* www.manicore.com

4. Pour en savoir plus, agencebio.org, groupement d'intérêt public en charge du développement de l'agriculture biologique et www.agriculturebio.org, le site de la Fédération Nationale d'Agriculture Biologique dans les Régions de France.

5. Sur la question générale de la production de viande, *L'élevage d'ici 2020*, discussion papers, document de synthèse n° 28, International Food Policy Research Institute, www.ifpri.org

6. OMS, Organisation mondiale de la Santé. Entre autres documents, dans la collection « Aide-mémoire » : *Résistance aux antibiotiques, Les dioxines et leurs effets sur la santé, Salubrité des aliments et maladies d'origine alimentaire*, <http://www.who.int>

Enquête sur les PCB, ASEP, Association Santé Environnement Provence
<http://santeenvironnement.fr>

7. Pour en savoir plus, www.artisansdumonde.org et www.commerceequitable.org, le site de la Plate-Forme pour le Commerce Equitable.

8. Sur l'économie sociale, voir la CRES, Chambre régionale de l'Economie Sociale, www.cres-haute-normandie.org

9. Sur l'économie sociale et solidaire, l'Association pour la promotion de l'économie sociale et solidaire, www.ressources-solidaires.org et le site de l'Agence pour le Développement Régional de l'Economie Sociale et Solidaire, <http://adress-hn.org>

10. Page 38, Stockholm International Water Institute, Institut spécialisé sur les problèmes de l'eau, www.siwi.org

11. Page 38, Waste § Resources Action Programme, Organisation britannique spécialisés dans la gestion des déchets, www.wrap.org

12. Page 38, Agence de l'Environnement et de la Maîtrise d'Energie, www.ademe.fr

INDEX DES RECETTES

En apéritif	« Petit cocktail du monde »	12
Amuse-bouche ou entrées	Mousse de betterave - Raïta de concombre et carottes	13
	Sorbet à la carotte - Carottes timbrées aux épices	14
	Saumon mariné	15
potages	Velouté à la du Barry	17
	Crème de potimarron	19
	Potage au potimarron	20
Légumes	Pommes Anna	21
	Petits légumes tournés	22
	Navets glacés au miel	23
	Embeurré de chou	24
	Cuisiner le topinambour	25
	Pilaf de quinoa aux noix de cajou - Risotto de quinoa	27
Viandes et volailles	Poulet au curry	29
	Fricassée de volailles	30
	Magret de canard au miel et aux mangues	31
	Rôti de porc sauce aigre douce	32
Poissons	Dorade grillée au beurre blanc	35
	Filets de sole en papillote au sésame, sur lit de julienne	36
	Pavé de saumon à la vapeur, beurre de mangue	37
Desserts	Tarte craquante au chocolat	39
	Fondant cacao, crème au thé Darjeeling	40
	Crumble aux poires et aux pommes	41
	Carpaccio de poires au vin rouge - Crème brûlée au jasmin	42
	Samoussa à la mangue	43
	Quinoa aux mangues, sirop d'épices, tuile de sésame	44
	Pannequets à la cardamome	46

Cocktail « Petit extrait du monde »

- Carcadé ou tisane d'hibiscus
 - Jus de pomme
 - Jus d'ananas
 - Jus d'orange
 - Cannelle en poudre
 - Miel
- Quelque soit la quantité désirée de boisson, il faut que ces quatre éléments soient en quantité égale.
- Quantité à adapter selon le goût. On ne saurait trop vous conseiller de goûter en réalisant ce cocktail!

Prévoir un zeste de citron par verre à servir.

– Faire une infusion avec le carcadé. Versez-la dans un grand récipient et laissez refroidir. Ajoutez en quantité égale les trois jus de fruit.

– Sucrez avec du miel, selon votre goût. A titre indicatif, 8 cuillères à café de miel pour un litre de boisson. Ajoutez la cannelle selon votre goût. Ajoutez les zestes de citron.

– Rafraîchir avant de servir.

Le carcadé

C'est une tisane faite avec les fleurs de l'hibiscus rouge.

Processus de fabrication

On fait sécher les fleurs au soleil sur des fils pendant quelques jours. Pour obtenir 50 g de fleurs séchées, il faut 1 kg de fleurs fraîches.

La tisane a un goût agréablement acidulé. C'est une boisson rafraîchissante, et tonifiante. Le carcadé est délicieux ajouté au thé vert ou noir. On peut également en faire des confitures.



Le carcadé vendu par Artisans du Monde provient d'une région au pied du mont Kenya.

MOUSSE DE BETTERAVES

- 600 gr de betteraves cuites
- 10 cl de crème liquide
- Sel, poivre
- Pain de mie

8
pers.



- Éplucher les betteraves, les couper en gros dés et les réduire en purée très fine. Assaisonner à votre convenance. Garder quelques morceaux pour le décor.
- Fouetter la crème, jusqu'à obtention d'une consistance de Chantilly. Ajouter la purée de betteraves. Bien mélanger.

- Faire griller du pain de mie coupé en triangles.
- Remplir une poche à douille avec la mousse de betterave et répartir sur les toasts grillés.
- Décorer avec de petits morceaux de betteraves.

RAÏTA DE CONCOMBRE ET CAROTTES AU CUMIN

- 400 gr de carottes
- 2 concombres
- 4 yaourts nature
- Sel, poivre
- 20 gr de cumin
- Une botte de coriandre

8
pers.

Attention

Ne saler la préparation qu'au moment de servir, saupoudrée avec la coriandre.

- Eplucher et râper finement les concombres. Les laisser dégorger avec du sel fin.
- Éplucher et râper finement les carottes.
- Laver et couper finement les feuilles de coriandre.

- Verser dans un saladier les pots de yaourt, les carottes, le concombre. Bien mélanger. Ajouter le cumin et mélanger à nouveau.

CFAIE

LES CAROTTES TIMBRÉES AUX ÉPICES

- Carottes : 500 gr
- 1/2 litre eau
- 500 gr de sucre
- Cumin, citronnelle, cannelle, vanille, quantité à votre goût

Pour le décor, ciboulette et cerfeuil

8
pers.



- Préparer le sirop, le faire cuire 10 minutes, puis ajouter le cumin, la citronnelle, la cannelle et la gousse de vanille.
- Éplucher les carottes. À l'aide d'une mandoline, découper les carottes sur les quatre faces, puis en rondelles.
- Mettre les carottes timbrées sur une plaque, arroser avec le sirop chaud et laisser macérer toute une nuit. Les carottes vont bien s'imprégner des saveurs des épices.
- Retirer du sirop, piquer sur une brochette et servir saupoudrées de cerfeuil et de ciboulette.

CFAIE

SORBET A LA CAROTTE

- 500 gr de carottes
- 500 gr de sucre
- Un demi citron
- Cannelle, à votre goût

– Mettre les carottes dans une casserole avec un litre d'eau, le sucre, la cannelle et le jus de citron. Porter à ébullition et retirer aussitôt du feu. Couper les carottes en rondelles.

- Porter le sirop à nouveau à ébullition et ajouter les

rondelles de carottes. Laisser cuire de 10 à 15 minutes, selon l'épaisseur.

– Mixer les carottes en rajoutant un peu de sirop jusqu'à bonne consistance.

– Mettre en sorbetière ou au congélateur, jusqu'à prise du sorbet.

8
pers.

Saumon mariné

- Un Filet de saumon
- Mignonette, baies roses, citronnelle
- Gros sel, 1 kg
- Sucre, 500 gr



Enrober les filets de saumon avec la mignonette, les baies roses et la citronnelle.



Recouvrir entièrement avec le gros sel et le sucre. Laisser macérer ainsi 12 heures.

Au bout de ce temps, sortir le filet et le mettre à dessaler dans de l'eau pendant au moins deux heures.



À découper en très fines tranches et à servir sur du pain de mie ou du pain de campagne.

Les « petits plus » du saumon « bio »

- Alimentation : végétaux bio garantis sans OGM, farines de poissons issus de pêches gérées par quotas.
- Pas de traitement médicamenteux, hormones, antibiotiques etc.
- Respect du cycle de croissance naturel de l'animal
- Respect de l'animal et de son environnement : pas de surnombre, qualité de l'eau.

A l'arrivée, un poisson qui ne contient aucun résidu qui pourrait nuire à la santé de l'être humain, une chair « qui se tient » et moins de graisse.

LES CIRCUITS COURTS DE DISTRIBUTION

La vente directe de produits locaux dominait en France jusque vers 1950. La vague des grandes surfaces a fait disparaître beaucoup de petits marchés et d'épicerie de quartier.

Ce type de vente a été « redécouvert » dans les années 70, sous des formes plus militantes.

Les avantages

- ⇒ Pour le producteur
récupérer une partie de la valeur ajoutée de ses produits, abandonnée aux industries de transformation et de distribution.
- ⇒ Pour le consommateur
l'assurance de la qualité et de la sécurité alimentaire.
- ⇒ Pour les élus
- l'opportunité de revitaliser et d'animer des quartiers et des places de marché,
- le maintien d'emplois en milieu rural.

Enfin, cette « re-localisation » répond à la préoccupation générale de réduction énergétique, notamment grâce aux économies de transports.

De nombreuses initiatives

Mais elles n'ont pas toutes le même sens ou le même but. Tout dépend du type de producteurs et de consommateurs impliqués et du lien qui les unit :

- ⇒ Simple échange intéressé
- ⇒ Désir de (re)-créer des formes collectives, comme on en a connues à l'époque des coopératives.

Elles n'ont pas encore un impact économique important, mais elles témoignent de la volonté de « consommer autrement ».

Une forme particulière de vente directe : les AMAP (Association pour le Maintien d'une Agriculture Paysanne)

Elle engage un groupe de consommateurs et un producteur. Les consommateurs achètent la récolte à l'avance et acceptent les risques liés par exemple aux aléas climatiques. Le producteur livre ses produits régulièrement et en toute transparence. (<http://alliancepec.free.fr>)

Un plus : recréation de liens sociaux et culturels entre citoyens et paysans.

Velouté Dubarry

8
pers.

- 100 gr de beurre
- 160 gr de blancs de poireaux
- Un chou-fleur
- 2 litres de fond blanc de veau
- 80 gr de farine
- sel

Pour la liaison

- 4 jaunes d'oeufs
- 50 gr crème double

Pour la garniture

- Les sommités du chou-fleur
- Cerfeuil pour la finition



Le potage

– Couper le poireau en rondelle et le faire revenir dans une casserole avec le beurre. Lier avec la farine. Mouiller avec le fond de veau. Ajouter le chou fleur. Saler. Laisser cuire 30 minutes.

La liaison

– Mixer le potage.
– Mélanger les jaunes d'oeufs, et la crème. Ajouter le mélange au potage. Vérifier l'assaisonnement

La garniture

– Faire cuire des petites sommités de chou-fleur. Les mettre dans le fond de l'assiette et verser le potage au-dessus. Au moment de servir, parsemer de cerfeuil.

Dans la série « légumes oubliés » ...

Le potimarron

Un cucurbitacée qui nous vient d'Amérique

Variété rampante, ses tiges peuvent mesurer jusqu'à trois mètres de long et porter de nombreux fruits pesant entre deux et trois kilos.

Sa couleur est rouge à rouge brique. Sa chair est jaune et farineuse et il a la saveur de la purée de châtaignes.

En cuisine

en potage, au four avec de l'ail frit ou en tourte.

Valeur nutritive

Le potimarron est très riche

- en vitamines A, B, C, D, E,
- en oligo-éléments
- en acides aminés,
- en acides gras insaturés,
- en amidon,
- en sucres naturels
- en carotène.



Particularité

Plus le fruit est conservé dans une cave sèche, plus ses teneurs en vitamines et en sucres augmentent.

CREME DE POTIMARRON

8
pers.

- 600 gr de potimarron
- 150 gr de carottes
- 150 gr d'oignons
- 300 gr de pommes de terre
- 200 gr de poireaux
- 5 cl d'huile d'olive
- Crème épaisse : 400 gr
- Sucre : 100 gr à votre goût
- Sel, poivre, bouquet garni

- Laver, éplucher et couper les légumes. Faire revenir à feu doux oignons, carottes, poireaux. Saler et selon son goût, sucrer.

- Ajouter les morceaux de potimarron et de pommes de terre. Couvrir d'eau. Il doit y avoir deux centimètres d'eau au-dessus des légumes. Ajouter le bouquet garni.

Laisser cuire 25 à 30 minutes.

- Mixer, laisser cuire 5 minutes à feu doux en remuant fréquemment pour éviter que le potage n'attache.

- Ajouter la crème.
Vérifier l'assaisonnement.
Laisser tiédir et servir.



Cette recette appartient au domaine du « sucré-salé ». À vous de doser la quantité de sel et de sucre, selon votre goût. Elle se sert aussi bien chaude que froide.

POTAGE AU POTIMARRON

8
pers.

- Un potimarron d'environ 1.2 kg
- 400 gr de poireaux
- 10 gr de curry
- 40 gr de beurre
- 2 litres de fond blanc de volailles
- 8 oeufs extra frais
- 5 cl de vinaigre
- 200 gr de pain de mie
- 40 gr de beurre
- 250 gr de crème double
- Cerfeuil
- Coriandre
- Sel et poivre



- Éplucher les légumes, poireaux et potimarron, les couper en gros cubes.
- Faire fondre le beurre, y mettre les poireaux, les faire revenir sans coloration et ajouter le fond de volaille.
- Ajouter le curry, le sel, le potimarron puis cuire à couvert environ 45 minutes.
- Dès que le potage est cuit et le passer au chinois. Rectifier l'assaisonnement si nécessaire
- Faire chauffer de l'eau additionnée de vinaigre dans une petite casserole jusqu'à ébullition. Pocher les oeufs.
- Couper le pain de mie en cube et les dorer au beurre.
- Ajouter la crème au potage.
- Servir le potage dans les assiettes, avec un oeuf poché et quelques croûtons.

Pommes Anna

- **pommes de terre Bintje** (quantité en fonction du nombre de personnes)
- **30 gr de beurre** (pour 250 gr de bintje)
- **Sel, poivre**

- Tailler les pommes de terre en cylindre, puis les découper en rondelles. Les arroser de beurre clarifié.
- Prévoir un petit moule à tarte par convive. En garnir le fond d'une couche de rondelles de pommes de terre. Puis superposer des couches successives, pour monter en galette.
- Cuire au four 15 minutes. Retirer du four et poser sur une plaque électrique, pour finir la cuisson et dorer successivement les deux côtés de la galette.



Une idée originale de garniture : les légumes tournés

- Carottes
- Navets
- Cèleri rave
- Pommes de terre
- sucre
- beurre
- Sel, poivre



- Tourner carottes, navets et cèleri en ovale. Les mettre dans une poêle avec du beurre (quantité selon vos goûts).
- Ajouter de l'eau, du sucre (quantité selon vos goûts), sel, poivre et faire glacer, sans colorer, jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de liquide. L'eau doit tout juste recouvrir les légumes.

Les pommes de terre

- Il faut d'abord les blanchir : les plonger dans une casserole d'eau froide et faire chauffer à couvert.
- Retirer et égoutter.
- Faire sauter à la poêle avec un peu de beurre.



Suggestion

Ces petits légumes tournés sont un accompagnement idéal pour la fricassée de volaille (page 30)

Navets glacés au miel

- 2 kg de navets longs
- 80 gr de beurre
- 3 cuillères à soupe de miel
- Fond de veau brun

8
pers.

- Laver et éplucher les navets.
- Les tailler en rondelles de 2 cm d'épaisseur. Les égaliser à l'emporte-pièce.
- Étaler uniformément dans un sautoir. Couvrir avec le fond de veau. Ajouter le miel et le beurre. Assaisonner.
- Cuire doucement jusqu'à caramélisation.

Suggestion

Ces navets seront parfaits pour accompagner le rôti de porc sauce aigre douce (page 32)



⇒ Un kiwi importé de Nouvelle Zélande génère cinq fois son poids en CO2.

⇒ Selon une étude anglaise, acheter des pommes produites localement, permet de réduire de 87% les émissions de CO2, comparativement aux pommes importées de Nouvelle Zélande.

Embeurré de chou

8
pers.

- Un chou vert
- Une carotte
- Un oignon
- 500 gr de pomme de terre Bintje
- 100 gr de beurre
- Sel, poivre, persil plat



- Enlever les feuilles flétries du chou et le couper en quatre, retirer le trognon et les bas côtés. Découper en fine lanières.
- Mettre de l'eau salée à bouillir et y faire blanchir le chou pendant 10 minutes. Égoutter et rafraîchir.
- Tailler la carotte et l'oignon en petits cubes (brunoise)
- Faire fondre le beurre dans une sauteuse. Faire revenir doucement les cubes de légumes.
- Ajouter le chou dans la sauteuse. Vérifier l'assaisonnement.
- Laisser compoter 10 minutes à feu doux.
- Cuire les pommes de terre au four sans les éplucher, dans de l'aluminium. Quand elles sont cuites, les éplucher et les écraser à la fourchette, au bain-marie.
- Ajouter le chou à cette purée.

⇒ Des études ont estimé qu'il fallait plus de deux litres de pétrole pour produire un litre de jus d'orange.

⇒ Il faut 100 fois plus d'énergie pour produire un concombre sous serre qu'à ciel ouvert.

Un légume à redécouvrir

Le topinambour

- Topinambours : 1,600 kg
- Beurre : 80 gr



- Faire cuire à demi les topinambours avec l'épluchure (environ 15 minutes). Ils seront ainsi plus faciles à éplucher.
- Les éplucher et les couper en rondelles. Puis les faire revenir dans le beurre.
- Servir quand ils sont bien dorés, en garniture d'une viande par exemple.

Autre suggestion

Piquer les rondelles sur des cure-dents et servir en amuse-bouche.



En purée

- Cuire les topinambours non épluchés.
- Éplucher et écraser en purée les topinambours. Ajouter du beurre.

Son nom vient d'une tribu du Brésil, les Taupinamboux, dont plusieurs membres furent amenés en France en 1613 comme curiosité.

C'est une plante vivace, de la même famille que les pommes de terre ou les salsifis. Elle peut atteindre 2,50 mètres de hauteur. On mange les tubercules.

Il est apprécié aussi pour sa valeur nutritive, car il contient de nombreuses vitamines et sels minéraux.



Une céréale qui gagne à être connue ... **le quinoa**

Il est cultivé depuis 5000 ans en Bolivie au Pérou, et en Équateur, à 3000-4000 m d'altitude. C'est la nourriture de base des paysans.



En cuisine

On l'utilise comme le riz. Il peut être réduit en farines et transformé en pâtes. On peut même en faire du pop corn.

Grande valeur nutritive

Il contient des fibres, des minéraux comme le fer, le magnésium, le calcium, le phosphore, des acides aminés. C'est la céréale qui apporte le plus de protéines végétales. Enfin, le quinoa ne contient pas de gluten.

Traitement de la graine

Une fois récolté, le quinoa est débarrassé de la pellicule aigre qui l'entoure. Il sèche au soleil, tout en subissant plusieurs tris.

Le quinoa vendu par Artisans du monde, est produit par une association bolivienne appelée ANAPQUI, Association Nationale des Producteurs de Quinoa. Elle regroupe environ 4000 producteurs.



Les Incas l'appelaient la « **plante-mère** »

Ses objectifs :

- Promouvoir la commercialisation du quinoa sur le plan national et international.
- Améliorer les conditions de vie des producteurs.

Un souci :

La préservation de l'environnement, en favorisant la culture du quinoa biologique.

PILAF DE QUINOA AUX NOIX DE CAJOU

- 400 gr de quinoa
- 50 gr d'oignon
- 100 gr de beurre
- Bouquet garni
- Gros sel et sel fin
- Poivre blanc
- 200 gr de noix de cajou

4
pers.



– Eplucher, laver et émincer les oignons. Les faire suer au beurre (50 gr). Ajouter le quinoa hors du feu puis mélanger.

– Ajouter de l'eau en ébullition (1fois 1/2 la volume de quinoa). Assaisonner et ajouter le bouquet garni.

– Porter à ébullition sur feu fort. Couvrir et terminer la cuisson au four 180°C, de 17 à 20 minutes.

– Frire les noix de cajou au beurre (50 gr), puis les écraser grossièrement.

– Ajouter les noix dans le pilaf et servir chaud.

CFAIE

RISOTTO DE QUINOA

- Quinoa : 500 gr
- 3 gros oignons
- 1 carotte
- Fond de volaille en poudre : 20 gr

4
pers.

Voir une recette
de dessert à base
de quinoa page 44

- Faire revenir l'oignon dans une cocotte. Ajouter la carotte coupée en petits morceaux, puis le quinoa. Bien mélanger.

- Reconstituer le bouillon de volaille avec le fond en poudre et de l'eau. Recouvrir le quinoa avec ce bouillon. Laisser cuire jusqu'à absorption du bouillon.

POUR EN SAVOIR UN PEU PLUS SUR L'AGRICULTURE BIOLOGIQUE

Apparue en Europe au début du XXe siècle, elle se développe en France à partir des années cinquante. Elle repose sur des principes éthiques :

- ⊗ **Écologie** : respect de l'environnement, pas d'intrants chimiques de synthèse, pas d'Organismes Génétiquement Modifiés (OGM)
- ⊗ **Social** : Recherche d'un nouvel équilibre, établir des liens avec le consommateur, permettre à l'agriculteur de vivre de son travail
- ⊗ **Économie** : recherche d'un développement économique cohérent, favoriser l'emploi dans le secteur agricole et en zone rurale...

Loin de représenter un retour en arrière, elle est au cœur de la modernité agronomique actuelle, en développant des techniques innovantes adaptées à son cahier des charges.

Pour la santé

Les légumes « bio » contiennent plus d'antioxydants et d'acide salicylique aux propriétés anti-inflammatoires que les conventionnels. Ces éléments joueraient un rôle important dans la prévention de maladies comme le cancer.

Une explication avancée : ils développeraient ces défenses parce qu'ils ne sont pas protégés chimiquement contre les agressions (insectes, maladies etc.)

Le bio, trop cher ?

Et oui, acheter des fruits ou légumes bio revient un peu plus cher : il faut plus de main d'oeuvre, plus de terres pour produire autant qu'en agriculture conventionnelle.

Pour autant, il ne revient pas plus cher à long terme : en produisant bio, plus de dépollution nécessaire, moins de traitement des eaux, moins de dépenses de santé. C'est un problème qu'il faudra bien un jour résoudre : inclure le prix de la dépollution dans le prix des légumes, par le principe non appliqué aujourd'hui du pollueur-payeur.

Le bio apparaîtrait alors bien plus avantageux.

Il faut du temps pour faire une bonne volaille

Les conditions d'élevage d'une volaille bio sont bien différentes de la volaille industrielle.

Espace : elle a accès à l'extérieur durant la plus grande partie du jour. La volaille industrielle est entassée avec ses congénères dans un bâtiment sans jamais voir le jour.

Alimentation : issue à 95% de l'agriculture biologique. Un poulet industriel peut être nourri avec des aliments contenant jusqu'à 50 à 60% de pesticides et d'OGM. On lui donne même un peu de farines animales pour qu'il grossisse plus vite.

Durée de l'élevage plus longue : 5 à 6 mois au lieu de 2 pour l'élevage industriel. Les poussins arrivent à un jour sur l'exploitation. Un éleveur industriel peut acheter des animaux ayant 2 mois. Mais comment ont-ils été élevés et nourris ?

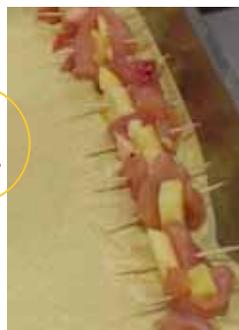
En conclusion, un élevage un plus coûteux, au rendement plus faible, mais c'est au profit d'une qualité irréprochable.

CFAIE

POULET AU CURRY

- Blancs de poulet : 1,200 kg
- 4 Pommes
- 2 Yaourt nature
- Curry selon votre goût
- Cure-dents ou petites piques à brochettes

8
pers.



- Détailler les blancs et les pommes en petits cubes. Faire de petites brochettes en alternant pommes et poulet.
- Mélanger dans un plat le yaourt et le curry.
- Déposer les brochettes après les avoir bien imprégnées de ce mélange.
- Laisser reposer une nuit. Cuire au four 200°.

Fricassée de volailles

8
pers.

- Un poulet
- 2 carottes
- 2 poireaux
- Bouquet garni : thym, laurier, persil, 3 oignons
- Céleri en branche
- 2 blancs de poireau
- 2 clous de girofle
- Carcasse de poulet
- Sauce : crème fleurette



Découper le poulet en huit morceaux.

Faire le fond blanc : dans une casserole, mettre la carcasse avec les oignons plantés des clous de girofle, une branche de céleri, les carottes, les blancs de poireau (laisser les légumes entiers). Remplir d'eau de façon à ce que la carcasse soit recouverte. Laisser cuire à petite ébullition environ 1h30.

La fricassée : faire revenir les morceaux de poulet de tous côtés en commençant par le côté peau. Les retirer de la casserole, ajouter un oignon finement haché et le laisser fondre sans colorer. Ajouter la farine, pour faire un roux blanc. Bien mélanger. Mouiller avec le fond blanc et remettre les morceaux de poulet dans la casserole.

Laisser cuire à couvert environ 30 minutes.

Suggestion

Servir accompagnée de carottes, navets, cèleri et pommes de terres tournés. (page 22)

Magret de canard au miel et aux mangues

8
pers.

- 1,600 gr de magrets de canard
- 2 cl d'huile
- 5 cl de vinaigre de vin
- 100 gr de miel
- 1 l de fond brun de veau
- 20 gr de fécule
- 150 gr de beurre
- Chutney doux de mangue
- Sel, poivre



- Quadriller les magrets côté peau, les assaisonner et les cuire dans une poêle (côté peau), pendant 5 minutes.
- Terminer la cuisson au four à 180 °, pendant 10 minutes (pour une cuisson rosée).
- Pendant ce temps, tiédir le chutney/. Badigeonner le rôti dès sa sortie du four.
- Laisser les magrets reposer hors du four, 10 à 15 minutes. Puis les découper.

La sauce

- Faire caraméliser le vinaigre et le miel à feu doux.
- Ajouter le fond brun, lié si besoin avec la fécule. Laisser réduire.
- Monter au beurre et maintenir au chaud sans faire bouillir. Rectifiez l'assaisonnement.
- Servir très chaud, accompagné de la sauce et du chutney.

Rôti de porc sauce aigre douce

8
pers.

- 800 gr de rôti de porc
- 100 gr de barde de lard
- 100 gr de beurre
- 100 gr de miel
- 100 gr oignons
- 100 gr carottes
- Une tomate
- 2 branches de thym



Pour la sauce

- 200 gr de fond brun lié
- Vinaigre de cidre
- 2 cuillères à soupe de miel

— Barder et ficeler le rôti. Le badigeonner de miel à l'aide d'un pinceau. Le faire revenir dans une cocotte. Ajouter les carottes, les oignons, la tomate et le thym. Assaisonner (sel, poivre). Cuire pendant 1h 15.

La sauce

- Faire un caramel avec le vinaigre et le miel.
- Ajouter le fond et vérifier l'assaisonnement.

Suggestion

Servir avec des navets glacés au miel (page 23) et de la mâche.

PLUS DE JUSTICE DANS LE COMMERCE INTERNATIONAL GRÂCE AU COMMERCE ÉQUITABLE

Au sud,

**Les petits producteurs
organisés en
coopératives
s'engagent à**

- Assurer une rémunération et des conditions de travail décentes à leurs membres et salariés
- Répondre aux besoins de leur communauté, en utilisant une part des revenus pour des projets de développement
- Respecter l'environnement
- Associer les membres aux décisions

Au nord,

**les associations de
solidarité
internationale
prennent le relais**

- Payer un prix juste qui permet de vivre dignement de son travail, avec un minimum garanti, quelque soit le cours du marché
- Éliminer les intermédiaires inutiles
- Établir une relation durable et stable
- Raccourcir les délais de paiement afin de permettre aux producteurs d'échapper aux usuriers

TOUT LE MONDE S'Y RETROUVE

⇒ **LE PRODUCTEUR** perçoit une juste rémunération de son travail, qui lui permet de vivre, et d'améliorer les conditions de vie de sa famille dans les domaines de la santé et de l'éducation, par exemple.

⇒ **LE CONSOMMATEUR** a la certitude d'avoir un produit de qualité, respectant le droit des personnes et de leur communauté, permettant un développement durable.

SOYEZ CONSOM'ACTEUR, RESPONSABLE DE VOS ACHATS

Par l'acte d'achat,

le consommateur soutient un système économique.

Acheter des produits issus du commerce équitable, c'est une manière de réduire les inégalités dans le monde.

Les cinq engagements prioritaires du commerce équitable

1. **SOLIDAIRE** : travailler avec les petits producteurs les plus défavorisés, avec des relations durables, dans le respect de leurs droits fondamentaux
2. **DIRECT** : acheter le plus directement possible pour maximiser la marge du producteur
3. **JUSTE** : garantir un prix d'achat permettant au producteur de vivre décemment
4. **TRANSPARENT** : donner toute l'information sur les produits et les circuits de commercialisation, pour garantir leur qualité
5. **QUALITATIF** : valoriser les savoir-faire traditionnels et l'utilisation d'ingrédients naturels pour le respect de l'environnement

DES ECHANGES JUSTES...PAS DE L'ASSISTANCE

Exemple d'une organisation du sud, PODIE

Spécialisée dans le Commerce des épices

Basée à Negombo, sur la côte ouest du Sri Lanka

PODIE cherche à promouvoir des groupes ruraux autonomes organisés en coopératives, pour un commerce plus juste sans intermédiaire.

Cette entreprise s'occupe depuis 1982 de transformation et d'emballage d'épices cultivées par des petits paysans. Elle achète les épices à environ 160 producteurs de la région, à des prix de 20 à 40 % supérieurs à ceux du marché. Elle les exporte à plusieurs organisations de commerce équitable.

La transformation et le conditionnement

PODIE emploie principalement des femmes dans son unité de production. Elles s'occupent du lavage, séchage, tamisage, contrôle, ensachage des épices. Leur salaire est supérieur au salaire minimum imposé par l'Etat. En outre PODIE a créé un système de caisse, pour les indemniser en cas de maladie et pour préparer leur retraite.

Dorade grillée au beurre blanc

- 2 dorades de 400 gr

Pour la marinade

- 10 cl d'huile
- Thym, laurier finement broyés
- Un citron coupé en tranches

Pour le beurre blanc

- 150 gr d'échalotes
- 20 cl de vin blanc
- 10 cl de vinaigre blanc
- 160 gr de beurre
- Sel poivre, aneth

8
pers.



Préparer la marinade : enlever la peau d'un citron et le découper en tranches. Mettre 10 cl d'huile dans un plat, les tranches de citron, le thym et le laurier.

Faire mariner les dorades une vingtaine de minutes.

Cuisson : faire griller les dorades et terminer la cuisson au four à 180° une dizaine de minutes.

La sauce au beurre blanc

Couper finement les échalotes et les mettre dans une casserole avec le vin et le vinaigre. Faire réduire.

Quand il ne reste plus qu'un peu de liquide, ajouter le beurre progressivement en fouettant.

Assaisonner (sel, poivre)

Filets de sole en papillote au sésame Sur lit de julienne

8
pers.

- 16 filets de sole
- 8 cl d'huile de sésame
- 20 gr de sésame grillé
- Sel, poivre
- 500 gr de carottes
- 500 gr de blancs de poireaux
- 60 gr de beurre



La julienne de légumes

- Couper les carottes et les blancs de poireaux en fins filaments.
- Laisser étuver séparément les légumes à couvert avec un demi-verre d'eau et du beurre.
- Mélanger les légumes après cuisson et rectifier l'assaisonnement.

Les papillotes

- Sur une feuille d'aluminium, placer un lit de julienne.
- Disposer deux filets de poisson, saupoudrer de graine de sésame écrasées et arroser avec un filet d'huile. Assaisonner.
- Fermer les papillotes et cuire au four à 180° environ 8 à 10 minutes. Les papillotes doivent gonfler.
- Déguster chaud.

Pavé de saumon à la vapeur et beurre de mangue

- 8 pavés de saumon de 200 gr
 - Un citron
 - 3 carottes
 - 1 poireau
 - 100 gr d'échalotes
 - Une boule de céleri
 - 2 courgettes
 - Huile d'olive
 - Vin blanc
 - Persil plat
 - Gros sel de Guérande
 - Poivre
 - Cardamome (une capsule par personne)
- Pour le beurre de mangue**
- Un sachet de mangues séchées
 - 100 gr d'échalotes
 - Fumet de poisson
 - 25 gr de crème fraîche
 - 10 cl de vin blanc

8
pers.

Le saumon en papillote individuelle

- Tailler carottes, poireau, céleri, courgettes en fins filaments (julienne). Éplucher et couper finement les échalotes. Faire étuver les légumes dans l'huile. Ils doivent rester croquants.
- Déposer dans le fond de la papillote, la julienne de légumes, le saumon, le persil, le poivre, la cardamome, le jus de citron et le sel.
- Envelopper la papillote et faire cuire au four 180° pendant 10 minutes.

Le beurre de mangues

- Réhydrater les mangues dans de l'eau.
- Faire réduire le fumet, les échalotes et le vin blanc.
- Après réduction, ajouter la crème fraîche. Émulsionner avec un fouet.
- Ajouter les mangues coupées en cubes fins.



Présenter le saumon dans sa papillote. Servir la sauce à part. En accompagnement, un riz du Laos.

HALTE AU GASPILLAGE !

Des quantités énormes de nourritures sont jetées, tout au long de la chaîne alimentaire : transformation, transport, distribution, consommation etc.

- ⇒ **Dans les pays pauvres**, gaspillage au niveau de la production. De 25 à 50% de perte avant d'atteindre le consommateur, à cause des problèmes de transport et de conservation.
- ⇒ **Dans les pays riches**, gaspillage au niveau de la consommation. En Angleterre, un tiers environ finit à la poubelle. Aux Etats-Unis, 30% de la nourriture produite est jetée.

Cela représente un lourd bilan environnemental.

L'eau : il en faut beaucoup pour produire des aliments.

Les 30% de nourriture jeté des Etats-Unis représentent 40 000 milliards de litres d'eau gaspillée, soit les besoins de 500 millions de personnes. c'est « comme un robinet d'eau laissé ouvert ». (source Rapport du SIWI) (10)

Procurer de l'eau potable en suffisance à l'ensemble de la population du globe en 2050, sera un vrai défi

Les déchets : qui dit gaspillage, dit déchets

- ⇒ **Les emballages** (plastiques, carton, métal...)
- ⇒ **Les déchets organiques**. On estime que les aliments en décomposition dans les décharges anglaises sont responsables de 3% des émissions de GES. (Source WRAP) (11)

L'émission de GES : L'alimentation serait la première source d'émission de GES en France. Le cycle de vie d'un aliment d'un Français représente environ 20% du total de ses émissions quotidiennes.

Un repas = 3 kg de carbone rejetés (Source ADEME) (12)

Entre autres solutions faciles

- ⇒ **Acheter selon ses besoins réels**
- ⇒ **À proximité, pour se réapprovisionner facilement**

ÉLIMINER LE GASPILLAGE REVIENT À LUTTER CONTRE LE RÉCHAUFFEMENT CLIMATIQUE

TARTE CROQUANTE AU CHOCOLAT

- 100 gr de chocolat noir
 - 100 gr de sucre
 - 100 gr de cacao en poudre
 - 100 gr de noisettes
 - 2 oeufs
 - 1 cuill. à soupe de Maïzena
- la pâte brisée
- 250 gr de farine
 - 125 gr de beurre
- 1 jaune d'oeuf
- Le décor
- 80 gr de chocolat noir
 - 50 gr de sucre
 - 17 cl de lait
 - 2 bananes et 2 oranges

8
pers.

- Préparer la pâte brisée.
Mettre dans un saladier la farine, le beurre un peu de sel, le jaune d'oeuf et un peu d'eau. Mélanger le tout. Faire une boule et laisser reposer 10 minutes au réfrigérateur.
- Préchauffer le four à 210°. Mettre la pâte dans un moule et la cuire à blanc. (Couvrir la pâte avec du papier sulfurisé et du riz)
- Faire fondre le chocolat au bain-marie. Hacher les noisettes et les mettre dans le chocolat, avec la maïzena.
- Mélanger les oeufs et le sucre.
- Mélanger les deux appareils ensemble (chocolat + oeufs et sucre). Verser sur la pâte et cuire au four à 180° 10minutes.
- Saupoudrer de sucre glace au sortir du four.



Un petit plus en décoration : fruits en chocolat croquant

Faire fondre le chocolat au bain-marie, puis ajouter le lait.
Éplucher et couper les oranges et les bananes en morceaux.
Les tremper dans le chocolat, puis les rouler dans le sucre.
Mettre au réfrigérateur.

Fondant au cacao et sa crème au thé vert Darjeeling

8
pers.

Pour le fondant

- 180 gr de chocolat noir
- 225 gr de beurre
- 225 gr de sucre
- 400 gr d'oeufs
- 100 gr de farine

Pour la crème

- 1/2 litre de lait
- 6 jaunes d'oeuf
- 125 gr de sucre
- 25 gr de thé vert en vrac

Le fondant

- Monter en sabayon à froid les oeufs et le sucre.
- Incorporer la farine tamisée au mélange.
- Faire fondre le chocolat au bain-marie.
- Ajouter le beurre en pommade au chocolat fondu.
- Ajouter le mélange chocolat beurre aux oeufs. Bien mélanger.
- Garnir des ramequins et cuire au four 180° pendant 8 minutes.

Réalisation de la crème au thé vert

- Faire bouillir le lait avec le thé et laisser infuser.
- Battre les jaunes d'oeufs et le sucre, jusqu'à ce que le mélange blanchisse.
- Verser le lait bouillant sur ce mélange et remettre l'ensemble à cuire, jusqu'à épaississement.

Dressage

Disposer sur une assiette le mi-cuit au chocolat et verser autour la crème au thé, par petites touches.

Ajouter une tuile pour le croquant.

Utilisons les fruits de nos régions

8
pers.

CRUMBLE AUX POIRES ET AUX POMMES

- Poires : 400 gr
- Pommes : 400 gr
- Calvados : 1 cuil. à soupe
- Farine : 100 gr
- Sucre roux : 100 gr
- Poudre d'amande : 100 gr
- Beurre demi-sel : 60 gr
- Vanille liquide, à votre goût

le crumble

la pâte brisée sucrée

- Farine : 250 gr
- Beurre : 125 gr
- Sucre : 25 gr
- Un jaune d'œuf
- Sel
- un peu d'eau

– Préchauffez le four à 180° (th 6)

– Éplucher, vider, citronner les fruits. Les tailler en dés réguliers. Les faire sauter dans du beurre. Puis flamber avec une cuillère de calvados.

– Foncer un moule à tarte avec

de la pâte brisée sucrée. Ajouter les fruits. Enfourner pendant 30 minutes.

– Pendant ce temps, faire la pâte à crumble. Mettre dans un bol la farine, le sucre roux, la poudre d'amande et le beurre. Travailler la pâte du bout des doigts. Elle doit avoir l'aspect du sable.

– Recouvrir la tarte avec la pâte à crumble et remettre au four 15 minutes.



À déguster tiède.

CARPACCIO DE POIRES POCHÉES AU VIN ROUGE

- 400 gr de poires
- 700 gr de sucre
- 1 litre de vin rouge
- 8 cl d'eau
- 5 à 7 zestes de citron
- Cannelle, à votre goût



- Faire bouillir le vin. Le flamber, pour éliminer toute l'acidité. Le faire réduire d'un tiers environ.
- Retirer du feu. Ajouter le sucre, les zestes, la cannelle et l'eau. Porter à ébullition.
- Laver, éplucher et vider les poires. Les couper en 4 quartiers.
- Pocher les quartiers de poires dans le sirop de 10 à 15 minutes. Servir accompagnées du sirop au vin.

CRÈME BRÛLÉE AU JASMIN

- 20 cl de lait
- 70 cl de crème liquide
- Vanille 1 gr
- 170 gr de sucre semoule
- 8 jaunes d'oeufs
- 30 gr de thé au jasmin
- 100 gr de cassonade

8
pers.

- Infuser le thé dans du lait chaud.
- Blanchir le sucre et les jaunes d'oeufs. Ajouter la crème puis mélanger délicatement.
- Passer l'infusion de thé et l'incorporer dans la crème.
- Remplir des ramequins. Cuire dans un four non préchauffé à 100° pendant environ 35 à 45 minutes. Laisser refroidir.
- Saupoudrer de cassonade et glacer au chalumeau.

SAMOUSSA A LA MANGUE



- 200 gr de mangues séchées
- 4 feuilles de brick

Pour la crème pâtissière

- 50 cl de lait
- 5 jaunes d'oeuf
- 100 gr de sucre
- 75 gr de farine
- 1 gousse de vanille

– Réhydratez les mangues

dans un sirop composé de 2 litres d'eau et de 500 gr de sucre, pendant 20 minutes à feu doux.

Crème pâtissière : Mettez à bouillir le lait avec la vanille. (grattez la gousse coupée en deux). Pendant ce temps, battez 5 jaunes d'oeuf et 100 gr de sucre. Rajoutez 75 gr de farine. Mélangez bien pendant 2 minutes.

Quand le lait bout, versez-y le mélange précédent (farine, sucre, oeufs) et laissez cuire 3 à 4 minutes, après ébullition.

– Quand les mangues sont prêtes, réservez-en une moitié au frais et mixer les autres, en rajoutant du sirop. Il faut obtenir une texture lisse. Ajoutez cette purée à la crème pâtissière et laissez à température ambiante.

– Coupez les mangues réservées en petits dés, que vous poêlez avec du beurre et un peu de sucre.

– Préchauffez le four à 160 °. Coupez les feuilles de brick en deux. Mettez de la crème pâtissière au milieu. Ajoutez quelques cubes de mangues et repliez en triangle.

Cuire au four jusqu'à coloration de la feuille de brique.

Quinoa aux mangues, sirop d'épices et tuile de sésame

- 1 litre de lait
- Quinoa 200 gr
- Vanille 1 gr
- Sucre 150 gr
- 4 jaunes d'œufs
- Sel fin
- Mangues séchées 200 gr
- Thé 10 gr
- Sucre 200 gr
- Eau 100 cl
- Mélange à gâteaux

8
pers.

Tuile au sésame

- Blanc d'oeuf 2
- Sucre 80 gr
- Farine 60 gr
- Beurre 40 gr
- Sésame 20 CC



12 heures avant la préparation

Infuser le thé et plonger les mangues. Les laisser se réhydrater pendant 12 heures.

Le jour de la préparation

Blanchir le quinoa : Laver soigneusement le quinoa dans un chinois et l'égoutter. Le mettre dans une casserole, mouiller avec de l'eau froide. Porter à ébullition et laisser blanchir durant une minute. Rafraîchir, puis égoutter.

Cuisson du quinoa : Faire bouillir le lait avec une demie gousse de vanille et une pincée de sel fin. Ajouter le quinoa en pluie et remuer jusqu'à la reprise de l'ébullition. Couvrir puis cuire le quinoa au four pendant 25 minutes à 180 °.

Les tuiles : Mélanger les blancs d'œufs avec le sucre.

Ajouter la farine, puis le beurre fondu et enfin le sésame. Laisser reposer et plaquer sur feuille allant au four. Faire cuire au four à 180 ° pendant 8 minutes.

Terminer le quinoa

Blanchir le sucre et les jaunes d'œufs. Ajouter le mélange délicatement au quinoa, quand il est cuit. Porter à ébullition

Réaliser le sirop aux épices

Mélanger l'eau, le sucre et ajouter le mélange à gâteau.

Pour servir vos convives

Placer au fond de petits ramequins, des mangues, puis le quinoa. Arroser de sirop. Servir accompagné de tuiles au sésame.

La mangue, originaire de l'Inde

Elle est habituellement utilisée sous forme séchée ou moulue dans de nombreux plats de légumes de la cuisine du nord de ce pays, pour donner un peu d'aigreur. Elle est délicieuse avec la volaille, le canard et le porc.

Le traitement des mangues séchées

Les fruits sont triés sur des claies, introduites dans un séchoir à énergies mixtes (solaire et gaz). On les laisse durant 24 heures. L'eau contenue dans les fruits est éliminée par l'action combinée de la chaleur et de la ventilation. Après séchage, les mangues peuvent être soufrées. Cette technique empêche une contamination microbienne et réduit les pertes en vitamines A et B.

Il faut 12 à 15 kg de fruits frais pour obtenir un kilo de mangues séchées.

Les mangues séchées Brooks commercialisées par ADM sont produites dans le Sud Ouest du Burkina Faso par le Cercle des Sécheurs, Groupement d'Intérêt Economique.

Un fruit bourré de vitamines, à utiliser toute l'année sans modération présenté sous cette forme.

PANNEQUETS A LA CARDAMOME

Pâte à crêpes

- 50 cl de lait
- 200 gr de farine
- 50 gr de fleur de maïs
- 40 gr de sucre semoule
- 3 oeufs
- 40 gr de beurre + 20 gr pour la cuisson

8
pers.

Crème pâtissière

- 50 cl de lait
- 4 jaunes d'oeufs
- 125 gr de sucre semoule
- 65 gr de farine
- 3 capsules de cardamome



Pour la finition : Beurre fondu, 30 gr et sucre glace, 30 gr.

- Réaliser les crêpes.
- Mettre le lait à bouillir.
- Blanchir les jaunes et le sucre. Ajouter la farine tamisée, puis les graines de cardamome écrasées en poudre, mélanger.
- Verser le lait bouillant en remuant sur le mélange puis verser le tout dans la casserole.
- Cuire la crème à feu doux quelques minutes sans s'arrêter de remuer. Laisser refroidir.
- Garnir les crêpes de crème pâtissière puis badigeonner de beurre fondu et de sucre glace.
- Glacer au four.

Calendrier des récoltes de fruits et légumes (France)

FRUITS	J	F	M	A	M	J	J	Â	S	O	N	D
Abricot												
Cerise												
Figue												
Fraise												
Framboise												
Groseille												
Kiwi												
Mandarine												
Melon												
Mirabelle												
Mûre												
Myrtille												
Nectarine												
Pêche												
Poire												
Pomme												
Prune												
Raisin												
Rhubarbe												

Ces tableaux ont une valeur indicative. Les périodes de production peuvent varier selon les régions, ou selon les variétés d'un même fruit.



Fruit ou légume frais



Fruit ou légume de garde (se conserve parfaitement et naturellement tout l'hiver)

D'après Défi pour la Terre (Fondation Nicolas Hulot) et *Fruits et légumes de saison*, Centre de Recherche et d'Information du Consommateur (CRIOC, Belgique)

LEGUMES	J	F	M	A	M	J	J	Â	S	O	N	D
Artichaut												
Asperges												
Aubergine												
Betterave												
Brocoli												
Carotte												
Cèleri rave												
Chou-fleur												
Chou rouge												
Chou blanc												
Concombre												
Courgette												
Endive												
Épinard												
Fenouil												
Haricot vert												
Laitue												
Navet												
Oignon												
Petits pois												
Poireau												
Poivron												
Potiron												
Radis												
Tomate												
Topinambour												



et si se nourrir
devenait bon
'aussi' pour la planète ?

