Régalade

Le repas comme outil pédagogique

LIVRET DE RECETTES

Recettes réalisées dans le cadre des dispositifs CHOUBIDOU et JEUNES POUSSES



PRESENTATION DU PROJET

Les ordonnances vertes sont des prescriptions médicales pour bénéficier de paniers de denrées bio (souvent des fruits et légumes) afin de protéger le futur bébé des perturbateurs endocriniens.

En Charente, 2 agglomérations ont mis en place ces dispositifs :

- Grand Angoulême avec les Paniers "Jeunes Pousses"
- Grand Cognac avec les Paniers "Choubidou"

Chaque semaine, les familles qui attendent un enfant bénéficient d'un panier de produits bio, locaux et de saison (fruits, légumes, produits laitiers ou secs) préparés par Gogo Cagette (sur Grand Cognac) et Paysans Charente Bio (sur Grand Angoulême) en participant à 2 ateliers pratiques et gratuits :

Atelier cuisine : apprendre à cuisiner sain avec les produits du panier (avec Régalade)
Atelier santé environnementale : comprendre et éviter les perturbateurs du quotidien (avec l'Hôpital de Cognac ou l'Hôpital de Girac)

L'objectif ?

→ Réduire l'exposition aux perturbateurs endocriniens pendant la grossesse
→ Encourager une alimentation plus saine
→ Soutenir les producteurs locaux grâce à la vente directe

Les perturbateurs endocriniens sont des substances chimiques d'origine naturelle ou artificielle, étrangères à l'organisme. Ils sont présents partout dans notre environnement quotidien et en particulier dans notre alimentation. Ils peuvent interférer avec le fonctionnement du système endocrinien et induire des effets délétères sur notre organisme : troubles de la croissance, du développement sexuel ou neurologique, des troubles de la reproduction, ainsi que l'apparition de certains cancers et maladies métaboliques comme le diabète. Certaines périodes de la vie sont des fenêtres de plus grande vulnérabilité face à ces substances et la période de vie intra-utérine en fait partie.

SOMMAIRE

- Les Boissons Page 4
- Les Soupes Page 10
- Les Salades Page 12
- Les Crêpes et les Galettes salées Page 16
- Les Tartinades Page 22
- Les Samossas Page 26
- Les Desserts Page 28

Toutes les recettes sont à adapter selon la saison et les goûts de chacun. Ce ne sont que des inspirations qui ne demandent qu'à être personnalisées !!









Les besoins nutritionnels varient d'une femme à l'autre. Il est toujours recommandé de consulter un professionnel de la santé, comme un(e) diététicien(ne) ou un(e) médecin, pour obtenir des conseils personnalisés. Et surtout, profitez bien de ces moments précieux !

LES BOISSONS

Baby Juice

AUTOMNE

PRINTEMPS

HIVER



Ingrédients pour un verre :

- 1 banane
- 1 orange
- 5 feuilles de laitue
- Eau de source

Épluchez les bananes et les oranges, puis coupez-les en morceaux.

Lavez très soigneusement les feuilles de laitue à l'eau claire (idéalement en ajoutant un filet de vinaigre blanc dans l'eau de rincage), puis séchez-les.

Passez l'ensemble des ingrédients à l'extracteur de jus (ou à la centrifugeuse).

Mélangez bien et allongez avec un peu d'eau de source si la consistance est trop épaisse. Dégustez frais !

Info Santé :

La salade verte (notamment la laitue) est une excellente source de vitamine B9 (folates), essentielle dès le désir d'enfant et durant le premier trimestre de grossesse. La banane et l'orange apportent du potassium, de la vitamine C et de l'énergie pour lutter contre la fatigue.

Astuce anti gaspi :

Pour redonner du croquant à une laitue ramollie, plongez ses feuilles dans un grand bol d'eau très glacée pendant 15 à 30 minutes. Si elle est trop abîmée pour être consommée crue, ne la jetez pas : cuisinez-la en velouté, faites-la braiser à la poêle ou ajoutez-la en lanières dans vos soupes chaudes en fin de cuisson !

Jus Carotte Pomme Betterave

AUTOMNE

PRINTEMPS

HIVER



Ingrédients pour un grand verre :

- 1 carotte
- 1 pomme
- ¼ de betterave crue

Nettoyez soigneusement vos fruits et légumes à l'eau claire à l'aide d'une brosse à légumes pour éliminer toute trace de terre. Si ils sont issus du panier bio, vous n'avez pas besoin de les éplucher !

Coupez la carotte en tronçons et la pomme en quartiers. Détaillez le morceau de betterave.

Passez dans votre centrifugeuse ou extracteur de jus : la carotte, puis la pomme, et terminez par la betterave.

Mélangez bien et consommez rapidement pour profiter au maximum des vitamines.

Astuce anti gaspi :

Ne jetez pas les fanes de carottes ! Une fois bien lavées, mixez-les avec de l'ail, des pignons ou amandes, de l'huile d'olive et un peu de fromage pasteurisé.

Vous pouvez aussi les hacher finement pour ajouter à une omelette, une quiche ou dans un cake salé.

Info Santé :

Riche en bétacarotène, la carotte est un excellent antioxydant qui aide à lutter contre les radicaux libres en plus d'être un précurseur végétal de la vitamine A. Celle-ci est indispensable à la croissance cellulaire, au fonctionnement immunitaire et à la santé des muqueuses.

La betterave crue apporte des folates (vitamine B9) indispensables au bon développement du système nerveux du fœtus, ainsi que des minéraux qui aident à lutter contre la fatigue.

Jus de Pomme et Butternut

AUTOMNE

HIVER

Ingrédients pour 2 grands verres :

- 500 g de butternut
- 500 g pommes à jus (ou plus selon vos goûts)
- 1 cm de gingembre frais
- une pincée de vanille



Retirez la peau et les graines de la butternut, puis coupez la chair en dés.

→ Astuce : Piquez la peau de la courge à plusieurs endroits avec la pointe d'un couteau ou une fourchette. Placez-la entière (ou coupée en deux) au four à micro-ondes pendant 1 à 2 minutes à pleine puissance. Laissez tiédir quelques instants : la peau sera devenue beaucoup plus tendre et s'épluchera très facilement avec un économe ou un couteau !

Lavez soigneusement les pommes et coupez-les en morceaux (inutile de les éplucher si elles sont bio !) puis épluchez le gingembre.

Passez le tout à l'extracteur de jus (ou à la centrifugeuse) en alternant les morceaux de butternut, de pomme et de gingembre.

Ajoutez la pincée de vanille dans le jus obtenu et remuez bien avant de servir.

Info Santé :

Les courges sont source de potassium et de fibre.
Plus la chair est colorée, plus la provitamine A est abondante.
Elles sont aussi source de vitamine C

Astuce anti gaspi :

Ne jetez pas les graines de la butternut ! Rincez-les, séchez-les, puis faites-les griller au four ou à la poêle avec un filet d'huile d'olive et des épices pour obtenir un en-cas sain et croustillant.

Limonade rafraîchissante au concombre, citron et menthe

ETE



Ingrédients pour 1 litre :

- 1 concombre
- 1 citron jaune
- 1 citron vert
- Une quinzaine de feuilles de menthe
- 1 cuillère à soupe de sucre (facultatif)
- Gingembre râpé (facultatif)
- 50 cl à 1 litre d'eau gazeuse
- Glaçons

Rincez soigneusement le concombre et les feuilles de menthe sous l'eau claire pour éliminer toute trace de terre. Séchez les feuilles de menthe.

Coupez le concombre en morceaux.

Pressez le jus du citron jaune et du citron vert. Épluchez et râpez un petit morceau de gingembre si vous souhaitez une touche épicée.
Selon vos envies, vous pouvez couper le concombre en rondelles et laisser infuser ou bien dans un blender, mixez le concombre, le jus des citrons, les feuilles de menthe, le gingembre et le sucre jusqu'à obtenir un mélange bien fluide.

Verser dans des verres, ajouter des glaçons et allonger d'eau pétillante fraîche avant de déguster.

Astuce anti gaspi :

Ne jetez plus vos restes de citrons ! Congelez leur jus dans un bac à glaçons pour vos futures recettes. Vous pouvez aussi utiliser leurs écorces pour détartrer votre bouilloire en les faisant bouillir dans l'eau, ou les placer dans la porte du réfrigérateur pour neutraliser naturellement les mauvaises odeurs.

Info Santé :

Le gingembre est réputé pour ses ses vertus apaisantes sur le système digestif et ses propriétés anti-nauséeuses.
Consommé sous forme d'infusion douce, de gingembre confit ou directement râpé dans vos boissons fraîches, il peut aider à prévenir les nausées.

Jus Pomme Concombre Menthe

ETE

Ingrédients pour un grand verre :

- Une ou deux pommes selon le calibre
- ½ concombre
- Une cuillère à soupe de jus de citron vert
- Quelques feuilles de menthe
- Facultatif : gingembre frais râpé



Lavez très soigneusement vos fruits, légumes à l'eau claire pour éliminer toute trace de terre, puis séchez-les. Si ils sont bio, vous n'avez pas besoin de les éplucher.

Coupez les pommes et le concombre en gros morceaux. Si vous utilisez du citron frais, pelez-le et détachez les quartiers.

Sélectionnez quelques feuilles de menthe et lavez-les.

Passez l'ensemble des ingrédients en les alternant dans votre centrifugeuse ou extracteur de jus. Ajoutez le gingembre râpé à la fin si vous souhaitez une note épicée.

Mélangez bien et consommez rapidement pour conserver toutes les vitamines.

Info Santé :

Le concombre est très riche en eau, diurétique et antioxydant. Il aide à éliminer les toxines et à prévenir la rétention d'eau, fréquente lors de la grossesse. Sa peau contient de la provitamine A et de la vitamine E.

Astuce anti gaspi :

Avant d'éplucher le citron, prélevez-en le zeste. Laissez-le sécher sur une assiette, puis conservez-le dans un bocal hermétique. Il parfume à merveille les infusions, plats et pâtisseries !

Smoothie vitaminé

AUTOMNE

PRINTEMPS

HIVER



Ingrédients pour 1 litre :

- 6 kiwis
- 3 oranges
- 1 banane
- Facultatif : lait ou boisson végétale

Épluchez la banane et les kiwis, puis coupez-les en rondelles.

Coupez l'orange en deux et pressez-la pour en extraire le jus.

Ajoutez les fruits dans le mixeur avec le jus d'orange et la boisson végétale si souhaitée.

Mixez le tout jusqu'à l'obtention d'une texture bien lisse et servez aussitôt.

Astuce anti gaspi :

Si vos bananes commencent à être trop mûres et tachetées, ne les jetez pas : congelez-les coupées en rondelles pour donner une texture ultra-crémeuse au smoothie sans avoir besoin d'ajouter de glaçons.

Info Santé :

Riche en vitamine C (grâce aux kiwis et aux oranges) et en potassium (grâce à la banane), ce smoothie renforce le système immunitaire, particulièrement sollicité pendant la grossesse, tout en favorisant l'absorption du fer.

Velouté Chou-fleur coco-curry

PRINTEMPS AUTOMNE HIVER

Ingrédients pour 4 personnes :



- 1 chou-fleur
- 3 carottes
- 1 gousse d'ail
- 3 cuillères à café de curry
- 20 cl de lait de coco
- huile d'olive
- sel, poivre

Détaillez le chou-fleur en bouquets et rincez-les soigneusement sous l'eau froide. Épluchez les carottes et coupez-les en rondelles. Émincez la gousse d'ail.

Dans une cocotte ou une grande casserole, faites chauffer l'huile d'olive à feu doux. Ajoutez l'ail émincé et le curry, puis faites revenir quelques minutes.

Ajoutez les bouquets de chou-fleur et les rondelles de carottes. Couvrez d'eau à hauteur et salez légèrement. Laissez mijoter environ 15 à 20 minutes à couvert, jusqu'à ce que les légumes soient bien tendres.

Mixez soigneusement, puis incorporez le lait de coco.

Rectifiez l'assaisonnement.

Info Santé :

Le chou-fleur apporte des fibres, du potassium et des vitamines B9 (folates) et C indispensables durant la grossesse. Une portion de 200 grammes de chou-fleur cuit permet de couvrir la plus grande partie du besoin quotidien en vitamine C, et ceci quelle que soit la saison, puisque le chou-fleur est disponible toute l'année !

Astuce anti gaspi :

Ne jetez plus les feuilles, les côtes et le trognon du chou-fleur : la meilleure astuce anti-gaspillage consiste à les cuisiner en velouté, en poêlée crémeuse ou réduits en petits dés fondants dans vos plats mijotés !

Gaspacho aux petits pois, ricotta, menthe

PRINTEMPS

ETE



Ingrédients pour 4 personnes :

- 2 kg de petits pois frais à écosser (ou 800 g environ de petits pois déjà écossés)
- 3 échalotes
- 250 g de feta grecque
- 5 feuilles de menthe fraîche
- 4 feuilles de basilic
- huile d'olive vierge extra
- sel et poivre

Écossez les petits pois (vous pouvez garder les écosses pour en faire un bouillon).

Dans une casserole, faites revenir l'échalote avec deux cuillères à soupe d'huile d'olive. Ajoutez les petits pois et mélangez une minute. Ajoutez cinq feuilles de menthe, quatre feuilles de basilic, recouvrez d'eau à hauteur et salez.

Laissez frémir une dizaine de minutes pour que les petits pois soient tendres, en ajustant le niveau d'eau si nécessaire.

Transvasez le tout dans le bol du mixeur et poivrez. Mixez soigneusement pour obtenir une texture veloutée et homogène, en ajustant la fluidité avec un peu d'eau ou de bouillon végétal selon vos préférences.

Servez chaud ou tiède avec la feta émiettée, le reste des feuilles de menthe et un filet d'huile d'olive.

Info Santé :

Les petits pois sont riches en fibres, en protéines végétales et en vitamines du groupe B (notamment la vitamine B9, indispensable au développement du futur bébé). L'association avec la menthe et le basilic apporte également des antioxydants bénéfiques.

Astuce anti gaspi :

Ce velouté (sans la garniture) se garde 2 à 3 jours au réfrigérateur, dans un contenant hermétique.

LES SALADES

Taboulé de chou-fleur

PRINTEMPS

AUTOMNE

Ingrédients pour 4 personnes :



- 1 chou-fleur (ou 1 brocoli)
- 1 botte de persil
- 1 bouquet de menthe
- 4 échalotes
- 2 petites pommes acidulées
- 100 g de noisettes concassées
- 1 poignée de raisins secs (facultatif)
- 6 cuillères à soupe de vinaigre de cidre
- 12 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre

Détachez les fleurettes de chou-fleur, puis lavez-les soigneusement et égouttez-les.

Dans un mixeur ou un blender, mixez le chou-fleur jusqu'à obtenir la taille d'une semoule. Puis, placez cette semoule de chou-fleur dans un saladier et mélangez-la avec le vinaigre de cidre.

Lavez les pommes, épluchez-les, retirez les trognons, puis coupez-les en dés. Ensuite, épluchez et hachez les échalotes et concassez les noisettes.

Lavez le persil et la menthe, puis hachez-les finement avant de les ajouter au chou-fleur avec les pommes, les échalotes et les noisettes.

Ajoutez l'huile d'olive, du sel et du poivre, mélangez soigneusement, puis réservez au frais.

Info Santé :

Le chou-fleur cru conserve l'intégralité de sa teneur en vitamine C et en folates (vitamine B9).
Les oléagineux (fruits à coque (noix, noisettes, amendes etc.) et graines) sont d'excellents atouts santé, riches en bonnes graisses, en fibres et en minéraux.

Astuce anti gaspi :

Si vous avez des restes de noisettes concassées ou de raisins secs après la préparation, conservez-les dans un bocal hermétique pour agrémenter vos futurs porridges ou yaourts.

Salade de lentilles

PRINTEMPS

ETE



Ingrédients pour 4 personnes :

- 200 g de lentilles crues
- 150 g de concombre
- Quelques radis roses
- 200 g de chèvre pasteurisé (ou feta)
- Feuilles de thym, laurier

Pour la vinaigrette:

- 1 cuillère à soupe de vinaigre balsamique
- jus d'un demi citron
- 3 cuillères à soupe d'huile (soit 1 d'olive et 2 huile plus neutre en goût)
- 1 cuillère à café de moutarde
- 1 demi échalote, quelques brins de persil

Rincez les lentilles et mettez-les dans une grande casserole d'eau froide. Ajoutez le thym et le laurier, puis faites cuire vingt minutes à partir de l'ébullition. Quand elles sont cuites, égouttez les lentilles et rincez-les à l'eau froide.

Lavez le concombre et les radis, puis émincez-les finement. Coupez le chèvre pasteurisé en petits morceaux.

Préparez la vinaigrette en mélangeant tous les ingrédients énumérés.

Dans des bocaux propres, assemblez la salade en versant dans cet ordre : un fond de vinaigrette, les lentilles, le concombre, quelques radis, le fromage et les herbes aromatiques.

Au moment de déguster, versez et mélangez l'ensemble dans votre assiette.

Astuce anti-gaspi :

S'il vous reste un fond de concombre ou quelques radis, émincez-les finement et conservez-les dans un petit bocal avec un trait de vinaigre pour en faire des pickles express à ajouter dans vos prochains sandwichs ou salades.

Info Santé :

Les lentilles sont d'excellents aliments santé riches en fibres, en protéines végétales et en fer.

Salade orientale

AUTOMNE

HIVER

Ingrédients pour 4 personnes :

- 2 oranges
- 8 carottes
- 2 bulbes de fenouil
- 1 grenade
- une salade verte
- une poignée de noisette
- huile d'olive
- vinaigre
- sel, poivre, cumin



Lavez le fenouil, retirez les branches et coupez-le en morceaux.

Lavez et épluchez les carottes, coupez-les en bâtonnets (sauf une, à réserver) et faites-les cuire dans 5 cm d'eau aromatisée au cumin en poudre pendant dix minutes pour une cuisson al dente.

Faites dorer les noisettes à sec dans une poêle, laissez-les refroidir, puis hachez-les grossièrement au couteau.

Épluchez les oranges et coupez-les en morceaux en retirant un maximum de peau, puis égrainez la grenade.

Mélangez le fenouil, les carottes cuites, les morceaux d'orange, la grenade et les éclats de noisettes, puis ajoutez la dernière carotte crue coupée en rondelles.

Lavez et essorez la salade verte puis préparez une vinaigrette en y ajoutant éventuellement un peu de cumin.

Disposez la salade verte, puis le mélange de légumes, fruits et noisettes, et décorez avec quelques rondelles de carottes crues.

Info Santé :

Le fenouil est reconnu pour ses propriétés bénéfiques sur le système digestif. Sa richesse en fibres solubles facilite le transit intestinal et soulage les troubles digestifs (constipation, ballonnements et flatulences).

Astuce anti gaspi :

Ne jetez pas les pelures et les tiges vertes du fenouil : conservez-les pour les faire infuser dans un bouillon de légumes ou une soupe maison. Ces parties vertes, souvent oubliées, regorgent de saveurs anisées idéales pour relever vos plats sans déchet.

Salade quinoa Betterave

AUTOMNE HIVER



Ingrédients pour 4 personnes :

- 200 g de quinoa
- 5 carottes
- 4 betteraves cuites
- 200 g de mâche (ou pousses d'épinards)
- le jus d'un citron jaune
- une poignée de feuilles fraîches de menthe
- 100 g de noisette (torréfiées à la poêle c'est encore plus gourmand !)
- Huile d'olive
- Tahin (purée de sésame)
- Sel, poivre

Info Santé :

Le quinoa est une véritable source de nutriments essentiels. Il est riche en protéines complètes, ce qui signifie qu'il fournit tous les acides aminés nécessaires à l'organisme. De plus, il contient des fibres qui favorisent une bonne digestion. Le tahin et les noisettes apportent des acides gras essentiels et du calcium, parfaits pour soutenir les besoins nutritionnels accrus de la grossesse.

Dans une casserole, versez le quinoa et recouvrez-le de deux fois son volume d'eau avec une pincée de sel. Portez à ébullition pendant dix minutes, puis couvrez pour laisser le quinoa gonfler et absorber l'excédent d'eau. Laissez refroidir.

Rincez les betteraves cuites et coupez-les en cubes, puis réservez.

Lavez les carottes, épluchez-les et râpez-les, puis réservez. Lavez et essorez la mâche et les feuilles de menthe, puis réservez.

Pour la sauce, dans un bol, mélangez de l'huile d'olive avec quatre cuillères à soupe de tahin et le jus d'un demi-citron, puis assaisonnez.

Au moment de servir, disposez le quinoa dans un saladier, ajoutez tous les ingrédients réservés, concassez les noisettes sur le dessus et versez la sauce.

Astuce anti gaspi :

Le reste de quinoa cuit se recycle facilement en galettes à la poêle ou s'ajoute à une soupe.

LES CRÊPES ET GALETTES SALÉES

Croquettes de potiron au Cheddar et piment d'Espelette

AUTOMNE

HIVER

Ingrédients pour 4 personnes :



- 300 g de potiron ou autre courge
- 150 g de cheddar
- 1 botte de ciboulette
- 100 g de chapelure (ou pétales de maïs broyés)
- 2 œufs
- des aromates pour pizza (origan, marjolaine, thym...)
- du piment d'Espelette en poudre (quantité selon votre préférence)

Préchauffez le four à 180°C.

Pelez la courge et râpez-la.
Râpez le cheddar.

Lavez, puis ciselez la ciboulette et les herbes fraîches choisies.

Dans un saladier, mélangez la courge râpée, le cheddar, la chapelure, les œufs, les aromates et le piment d'Espelette.

Formez des croquettes en pressant des petites boules de pâte dans vos mains, déposez-les sur une plaque allant au four et enfournez 20 à 25 minutes à 180°C.

Servez avec une salade verte et une sauce maison.

Info Santé :

La peau de certaines courges se mange, les vitamines y sont concentrées (potimarron, butternut, patidou, ..)

Astuce :

Gagner du temps en cuisine : avec 1 gros potimarron, vous pouvez faire plusieurs recettes (soupes, purée, gratin)

Crêpes de blette et quinoa

PRINTEMPS

AUTOMNE



Ingrédients pour 10 galettes :

- 100 g de quinoa (cru)
- 250 g de blettes feuilles et côtes
- ½ oignon rouge
- 1 carotte
- 50 g de farine de sarrasin
- 70 g de fécule de maïs
- 2 oeufs
- 1 gousse d'ail
- une cuillère à soupe de jus de citron
- 3 cuillères à café de moutarde à l'ancienne
- 120 g de comté râpé
- sel, poivre
- huile d'olive pour la cuisson

Rincez le quinoa et faites-le cuire dans un grand volume d'eau bouillante environ 15 minutes, puis égouttez-le.

Lavez et coupez les blettes grossièrement (feuilles et côtes) et faites-les cuire à la vapeur environ 10 minutes. Pressez pour essorer.

Mixez tous les ingrédients ensemble jusqu'à obtenir une consistance pâteuse, de manière à bien incorporer la fécule et les œufs tout en gardant quelques morceaux de blettes et d'oignon. (Note : Si la pâte est trop humide, ajustez la consistance en ajoutant un peu de fécule de maïs ou de farine.)

Faites chauffer un fond d'huile d'olive dans une poêle à feu moyen vif, lorsque la poêle est chaude, formez les galettes une à une avec des mains humides et mettez directement à cuire dans l'huile chaude 2 à 3 minutes de chaque côté en les retournant délicatement.

Dégustez chaud avec l'accompagnement de votre choix ou intégrez-les dans un burger végétarien maison.

Info Santé :

La blette est riche en minéraux : potassium, magnésium, calcium, fer et en vitamine B9 (ou acide folique).

Galettes au brocoli

AUTOMNE

Ingrédients pour 8 galettes :

- 200 à 250 g de bouquets de brocoli crus
- 50 g de parmesan râpé
- 100 g d'amande en poudre
- 2 œufs
- 2 gousses d'ail émincées
- 1/2 oignon émincé
- sel, poivre
- Huile pour la cuisson



Hachez finement les bouquets de brocoli crus ou râpez-les à la râpe à fromage (vous pouvez aussi les passer au mixeur) jusqu'à obtenir une consistance proche de la semoule.

Dans un grand saladier, réunissez le brocoli haché, le parmesan râpé, la poudre d'amande, l'ail et l'oignon très finement émincés.

Ajoutez les œufs, salez et poivrez, puis mélangez soigneusement à la fourchette ou à la spatule jusqu'à obtenir une pâte homogène.

Faites chauffer une poêle à feu moyen avec un peu d'huile. À l'aide d'une cuillère à soupe, prélevez une quantité de pâte et déposez-la dans la poêle pour former les galettes.

Faites cuire pendant 1 à 2 minutes, puis retournez les galettes et pressez-les légèrement avec une spatule. Poursuivez la cuisson pendant 1 à 2 minutes.

Déposez les galettes sur une assiette recouverte de papier absorbant pour éliminer l'excédent d'huile. Servez chaud ou à température ambiante.

Info Santé :

Le brocoli est un super-aliment riche en vitamines C et K, en fibres et en sulforaphane. Il protège le cœur, aide la digestion et prévient le risque de cancer.

Astuce anti gaspi :

Ne jetez plus le pied du brocoli : épluchez-le, puis cuisinez-le en brocamole, en velouté ou râpé

Galettes de patate douce et lentilles corail

AUTOMNE

HIVER



Ingrédients pour 4 personnes :

- 90 g de lentilles corail
- 1 patate douce
- 2 échalotes
- 1 gousse d'ail
- 2 œufs
- 2 cuillères à soupe de fécule de maïs
- coriandre fraîche (facultatif) ou persil
- curry
- paprika, sel, poivre

Lavez et épluchez la patate douce, puis coupez-la en petits cubes.

Faites cuire les lentilles et les cubes de patate douce dans une casserole d'eau bouillante pendant environ 15 minutes.

Égouttez soigneusement pour retirer le maximum d'eau. Au robot ou à la fourchette, mixez grossièrement les lentilles, la patate douce, les échalotes finement hachées et l'ail écrasé.

Dans un saladier, mélangez la préparation avec les épices, les œufs et la fécule de maïs pour obtenir une pâte homogène.

Faites chauffer un peu d'huile dans une poêle. Formez de petites galettes à l'aide d'une cuillère à soupe et déposez-les dans la poêle chaude.

Faites cuire et dorer quelques minutes sur chaque face. Servir chaud avec la sauce de votre choix.

Info Santé :

Les lentilles corail sont d'excellents alliés santé, riches en protéines végétales, en fibres et en fer. Elles sont faciles à digérer. La patate douce est un féculent riche en nutriments qui offre un indice glycémique modéré, une forte teneur en bêta-carotène et des fibres bénéfiques pour la digestion.

Astuce anti gaspi :

Pour ne rien jeter d'une patate douce abîmée ou d'un reste cuit, recyclez-la en chips d'épluchures, en galettes ou dans un curry vide-frigo.

Galettes de courgettes

ETE



Ingrédients pour 8 galettes :

- 3 courgettes moyennes
- 2 œufs
- 100 g de farine
- 50 g de parmesan râpé
- 1 gousse d'ail
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre
- Persil frais (facultatif)

Lavez, épluchez puis râpez finement les courgettes. Égouttez-les en les pressant bien dans un tissu propre au-dessus de l'évier pour extraire l'excédent d'eau.

Dans un grand saladier, cassez les œufs et les battre. Ajoutez ensuite la farine, le parmesan râpé, et la gousse d'ail finement pressée. Mélangez le tout jusqu'à obtenir une pâte homogène, un peu épaisse.

Incorporez les courgettes bien égouttées. Mélangez soigneusement pour enrober tous les filaments de courgette. Salez et poivrez. Pour plus de fraîcheur, ajoutez si vous le souhaitez, un peu de persil haché finement. (Note : la pâte doit être épaisse pour bien se tenir à la cuisson)

Chauffez la crêpière ou une poêle avec un peu de matière grasse. Une fois chaude, déposez des petits tas de pâte. Aplatir légèrement avec le dos d'une cuillère pour former des galettes d'environ un centimètre d'épaisseur (plus elles seront fines plus elles seront croustillantes).

Cuire environ 2 à 3 minutes de chaque côté, jusqu'à ce qu'elles soient dorées et croustillantes.

Info Santé :

Riches en eau et en fibres, les courgettes apportent une texture légère et une digestion douce.

Astuce anti gaspi :

Ne jetez pas le jus rendu par les courgettes pressées : riche en minéraux il peut s'intégrer dans une soupe, mouiller une cuisson de riz ou enrichir un bouillon maison.

Pancakes salés



PRINTEMPS ETE AUTOMNE HIVER

Ingrédients pour 4 personnes :

- 130 g de farine
- 2 ou 3 carottes râpées
- (ou autre reste de légumes crus ou cuits)
- ½ cuillère à café de cumin
- 120 ml de lait
- 1 œuf
- ½ sachet de levure
- huile, sel, poivre

Dans un saladier, mélangez tous les ingrédients secs : la farine, la levure, le cumin, le sel et le poivre.

Ajoutez les carottes râpées et remuez pour bien les enrober.

Ajoutez le lait petit à petit en mélangeant, puis incorporez l'œuf jusqu'à obtenir une pâte fluide et homogène.

Faites chauffer un filet d'huile dans une poêle.

Déposez-y de petits tas de pâte pour former les blinis et faites-les cuire une à deux minutes de chaque côté, jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés.

Astuce anti gaspi :

Cette recette se prête idéalement à l'utilisation des restes de légumes râpés ou cuits en trop petite quantité pour un plat principal. Cette recette facilement déclinable, vous permettra de proposer un blini salé souvent apprécié, même par les enfants.

Info Santé :

Le cumin est une épice bénéfique pour la santé qui améliore la digestion, réduit les ballonnements et apporte des minéraux essentiels comme le fer et le magnésium.

LES TARTINABLES

Tartinable d'épinard et ses toasts

PRINTEMPS AUTOMNE HIVER

Ingrédients pour 1 bol :



- 300 g de pousses d'épinards frais
- 300 g de pois chiches cuits
- 50 g de poudre d'amande
- 75 g de tahin
- 1/2 citron
- 1 gousse d'ail
- 40 g d'huile d'olive
- Sel
- Graines de sésame
- Piment d'Espelette
- Pain à trancher

Lavez et essorez les épinards. Faites-les cuire à feu vif cinq à six minutes, salez légèrement, puis égouttez-les et réservez.

Égouttez et rincez les pois chiches.

Dans un bol mixeur, mélangez les pois chiches, les épinards, la poudre d'amande, le tahin, le jus de citron, la pulpe de la gousse d'ail pressée au presse-ail, trente grammes d'huile d'olive et du sel. Mixez le tout.

Rectifiez l'assaisonnement en ajoutant éventuellement de l'huile d'olive, du jus de citron et du sel.

Versez la préparation dans un ramequin, puis saupoudrez de graines de sésame et d'une belle pincée de piment d'Espelette avant de servir avec des toasts de pain tranché.

Astuce anti gaspi :

Plongez les feuilles d'épainard un moment dans de l'eau froide vinaigrée pour les raviver avant de les cuisiner.

Info Santé :

Ce tartinable associe les épinards, riches en vitamines (A, C, E et K) et en folates (vitamine B9), aux pois chiches qui apportent des protéines végétales et des fibres. L'amande et le sésame fournissent de bons acides gras et du calcium. Les épinards contiennent également de la lutéine, qui contribue au maintien d'une bonne vision.

Mousse de betteraves

AUTOMNE

HIVER



Ingrédients pour 4 personnes :

- 250 g de betteraves crues (elles sont cuites pour l'atelier)
- 200 g de chèvre frais (ou autre fromage frais pasteurisé selon les goûts)
- Feuilles de basilic ou autres aromates en fonction des goûts et des saisons

Brossez les betteraves sous l'eau, puis épluchez-les. Détaillez ensuite en petits cubes. Faites-les cuire à la vapeur jusqu'à ce qu'elles soient fondantes (20-30 minutes).

Mixez les betteraves avec le fromage frais et quelques feuilles de basilic.
Salez et poivrez.

Disposez la préparation dans des verrines ou tartinez-la sur du pain complet, puis décorez avec une feuille de basilic.

Astuce anti gaspi :

Pour ne rien jeter de la betterave, cuisinez ses fanes en pesto ou poêlées comme des épinards, transformez ses épluchures lavées en chips au four, et intégrez les restes de chair cuite dans un risotto ou une salade.

Info Santé :

La betterave apporte des antioxydants et des vitamines du groupe B, dont l'acide folique (vitamine B9) essentiel durant la grossesse. L'utilisation d'un fromage frais au lait pasteurisé permet aux futures mamans de se faire plaisir sans risque pour leur santé.

Tartinable de courgettes

PRINTEMPS

ETE

Ingrédients pour 1 bol :

- 1 courgette (environ 350 g)
- 1 oignon jaune
- 1 gousse d'ail
- 60 g de noix de cajou grillées
- 50 g de fromage blanc
- 2 cuillères à café de cumin
- ½ cuillère à café de curcuma
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre



Lavez la courgette, épluchez-la puis coupez-la en petits dés.

Pelez l'oignon et la gousse d'ail, coupez l'oignon grossièrement et émincez ou écrasez l'ail.

Chauffez deux cuillères à soupe d'huile d'olive dans une poêle à feu moyen, ajoutez l'oignon, l'ail et les dés de courgette, puis cuisez le tout 10 à 15 minutes en remuant régulièrement pour que les légumes soient tendres et fondants sans excès d'eau.

Retirez du feu, puis ajoutez les deux cuillères à café de cumin, le curcuma, du sel et du poivre. Mélangez et laissez tiédir.

Dans le bol d'un mixeur, réunissez les légumes tiédis, les noix de cajou grillées, le fromage blanc et la dernière cuillère à soupe d'huile d'olive, puis mixez jusqu'à obtenir une texture lisse et crémeuse. Goûtez pour ajuster l'assaisonnement.

Versez la tartinade dans un bol, couvrez-la et placez-la au réfrigérateur pendant au moins une heure pour que les saveurs se développent et que la texture se raffermisse.

Info Santé :

Le curcuma est une épice reconnue pour ses propriétés anti-inflammatoires et antioxydantes.

Astuce anti gaspi :

Pour sauver vos courgettes fatiguées ou en surplus, misez sur le velouté de courgettes molles, ou le caviar rôti au four.

Biscuits salés aux graines (sans beurre et sans farine)

PRINTEMPS ETE AUTOMNE HIVER



Ingrédients pour environ 15 biscuits :

- 200g de poudre d'amande
- 40g de graines de sésame
- 35g de graines de tournesol
- 1 œuf
- Un filet d'huile d'olive
- ½ cuillère à café de sel
- aromatiques et épices selon vos envies : sarriette, thym, romarin, origan..

Dans un saladier, mélangez la poudre d'amande, les graines de sésame, de tournesol, le sel et les herbes de votre choix. Ajoutez l'œuf battu et le filet d'huile d'olive, puis malaxez jusqu'à obtenir une pâte homogène.

Placez la boule de pâte entre deux feuilles de papier cuisson. Étalez-la au rouleau à pâtisserie sur une épaisseur fine d'environ 3 mm.

Retirez délicatement la feuille de papier cuisson du dessus et pré-découpez la pâte.

Enfournez pour 15 minutes à 180°C (chaleur tournante), jusqu'à ce que les biscuits soient bien dorés. Laissez refroidir complètement pour qu'ils deviennent bien croustillants.

Astuce anti gaspi :

Vous pouvez personnaliser cette recette en intégrant d'autres restes de graines de votre placard (courge, lin, chia).

Ces biscuits se conservent très bien plusieurs semaines dans une boîte en métal hermétique. Parfait pour combler une petite faim !

Info Santé :

L'amande et les graines apportent de bons lipides (acides gras essentiels comme les oméga 3), des fibres, du magnésium (idéal contre la fatigue et les crampes de grossesse) et du calcium, sans faire grimper la glycémie !

LES SAMOSSAS

PRINTEMPS ETE AUTOMNE HIVER

Samossas aux légumes

Ingrédients pour 10 samossas :

- 10 feuilles de brick
- 2 carottes et 1 poireau (ou autres légumes de saison)
- 100 g de mozzarella (ou autre fromage pasteurisé)
- 3 petites pommes de terre
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- Épices (1 cuillère à café de chaque) : curry, cumin, curcuma, coriandre sèche etc.
- Huile d'olive
- Sel et poivre



Lavez les pomme de terre à l'eau claire et faites-les cuire à l'eau bouillante ou à la vapeur jusqu'à ce qu'elles soient bien tendres. Épluchez-les, coupez-les en morceaux et écrasez-les grossièrement à la fourchette dans un grand saladier.

Pendant la cuisson des pommes de terre, coupez très finement l'oignon, le poireau, les carottes et l'ail (vous pouvez les passer rapidement au mixeur si besoin).

Dans une poêle avec un filet d'huile d'olive, faites revenir les légumes pendant 15 minutes à feu moyen en remuant régulièrement (ajoutez un fond d'eau si besoin). Incorporez les épices (curry, cumin, curcuma, coriandre) et poursuivez la cuisson 5 minutes à feu doux.

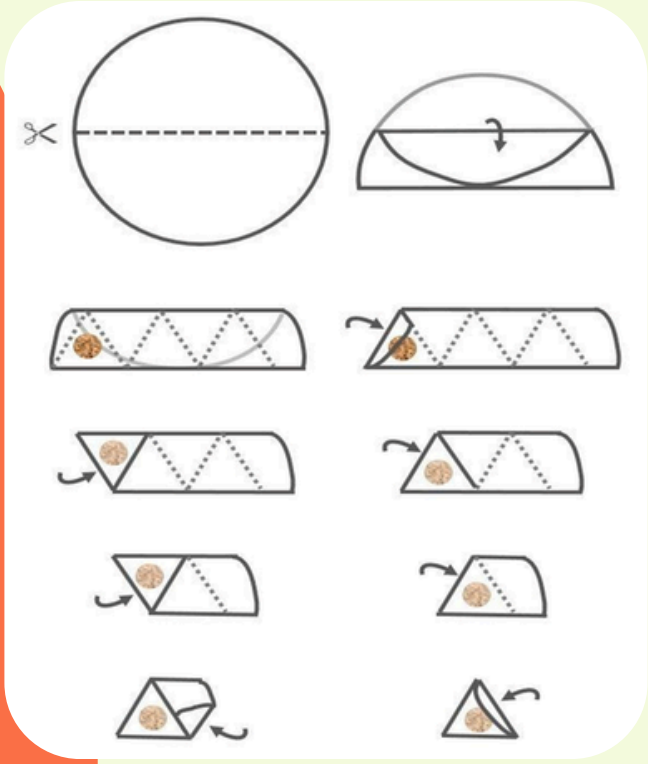
Ajoutez la poêlée de légumes aux pommes de terre écrasées, puis intégrez le fromage coupé en très petits dés. Mélangez bien pour obtenir une préparation homogène (gardez de la texture, ne réduisez pas en purée).

Astuce anti gaspi :

Cette recette s'adapte à tous les restes de légumes du panier : blettes, petits poids, haricots, verts de poireaux, fanes de carottes hachées, épinards, courgettes etc. Vous pouvez aussi y intégrer des restes de poulet, de lentilles ou de poisson cuit. En général, ils plaisent aux enfants.

Préchauffez le four à 180°C. Coupez les feuilles de brick en deux. Déposez une cuillerée de garniture au bout de chaque bande et pliez en triangle (façon samossa). Déposez les samossas sur une plaque recouverte de papier cuisson ou dans un plat à gratin huilé, badigeonnez-les légèrement d'huile d'olive et enfournez pour 13 à 15 minutes jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés et croustillants.

Astuce: Pour empêcher vos feuilles de brick de se casser ou de se déchirer, l'astuce principale est de les humidifier avec un torchon humide, de les badigeonner de beurre fondu, ou de ne les sortir qu'au dernier moment.



Info Santé :

Le curry est un mélange d'épices très bon pour la santé, riche en antioxydants, bon pour la digestion et utile contre les inflammations. Il contient principalement du curcuma, du cumin et du gingembre (différentes composition selon l'origine) qui aident à prévenir les inconforts digestifs ou ballonnements de la grossesse.

LES DESSERTS

Blinis au butternut

AUTOMNE

HIVER

Ingrédients pour 15 blinis :

- ½ courge butternut
- 300 g de farine
- 40 cl de lait d'amandes
- 2 œufs
- 60 g de sucre complet
- 2 cuillères à café de levure chimique



Nettoyez la peau de la butternut puis faites-la cuire à l'eau, à la vapeur.

Récupérez la chair cuite, égouttez-la bien et laissez-la refroidir avant de la mélanger au fouet ou au mixeur avec 10 cl de lait d'amande, jusqu'à obtenir une purée.

Dans un saladier, fouettez les œufs et le sucre jusqu'à ce que le mélange soit bien mousseux.

Incorporez la purée de butternut et mélangez bien. Ajoutez la farine, la levure et 30 cl de lait d'amande, puis mélangez jusqu'à obtenir une pâte homogène.

Faites chauffer une petite poêle légèrement huilée, puis versez-y une louche de pâte.

Lorsque des bulles se forment sur le dessus du pancake, retournez-le et poursuivez la cuisson quelques secondes.

Info Santé :

Le butternut est un légume sain, peu calorique, riche en bêta-carotène, en fibres et en potassium

Astuce anti gaspi :

Pour éviter de gaspiller du lait en fin de brique, vous pouvez le congeler ou l'incorporer dans une pâtisserie. S'il a tourné, ne le jetez pas : une fois dilué avec de l'eau, il fait un excellent engrais naturel au potager et aide à lutter contre l'oïdium.

Carotte cake à la cannelle

PRINTEMPS AUTOMNE HIVER

Ingrédients :

- 3 œufs
- 3 carottes râpées
- 180 g de sucre (ou sucre complet/cassonade)
- 180 g de farine
- 1 cuillère à café rase de Bicarbonate
- 2 cuillères à café de cannelle
- 1 cuillère à café de gingembre
- 150 ml d'huile



Lavez soigneusement les carottes. Inutile de les éplucher si elles sont bio ! Râpez-les finement. Préchauffez votre four à 200°C.

Dans un grand saladier, fouettez les œufs avec le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Incorporez la cannelle, le gingembre et l'huile, puis mélangez bien.

Ajoutez les carottes râpées puis la farine et le bicarbonate et mélangez.

Ajoutez les carottes râpées, puis incorporez la farine et le bicarbonate de soude. Mélangez jusqu'à obtenir une pâte homogène.

Versez la préparation dans un moule bien huilé (moule à cake ou moule rond). Enfournez pour 20 minutes à 200°C. Vérifiez la cuisson avec la pointe d'un couteau : si elle ne ressort pas sèche, poursuivez la cuisson pendant 10 minutes supplémentaires.

Attendez 5 minutes avant de démouler.

Info Santé :

La carotte vient ici donner le moelleux du gâteau à la place du beurre.

Astuce anti gaspi :

Gardez le gingembre ferme plusieurs semaines au frais dans un papier absorbant ou un sac en papier (pas en plastique !). Pour le garder plus longtemps, congelez le morceau entier : encore congelé, il se râpe ultra-facilement, sans décongélation préalable.

Gâteau moelleux au chocolat courgette

ETE

AUTOMNE



Ingrédients :

- 200 g de chocolat noir à pâtisser
- 3 œufs
- 80 g de sucre en poudre
- 1 petite courgette (200 g épluchée)
- 70 g de farine
- 1/2 sachet de levure chimique
- 1 pincée de sel

Préchauffez le four à 180°C (th. 6).

Faites fondre le chocolat cassé en morceaux au bain-marie (ou au micro-ondes à faible puissance avec un petit fond d'eau).

Râpez la courgette et égouttez.

Dans un saladier, fouettez énergiquement les œufs avec le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse et mousse.

Incorporez la courgette râpée dans la préparation œufs/sucre. Versez le chocolat fondu en mélangeant bien, puis ajoutez la farine, la levure chimique et la pincée de sel.

Versez la pâte dans un moule à cake légèrement huilé ou dans des moules à muffins individuels. Enfournez pour 25 minutes (ou environ 12-15 minutes pour le format muffins). Laissez tiédir ou refroidir avant de démouler.

Info Santé :

La courgette vient ici donner le moelleux du gâteau à la place du beurre. On peut aussi, selon les saisons, remplacer la courgette par de la purée de courge (butternut, potimarron...) de la compote de fruit ou de la banane écrasée. (100 g pour remplacer 50 g de beurre)

Astuce anti-gaspi :

Pour préserver ses saveurs, conservez le chocolat entre 16 °C et 18 °C, à l'abri de la lumière et de l'humidité. Évitez le réfrigérateur qui en altère le goût ; si la chaleur vous y oblige, enfermez-le bien hermétiquement dans une boîte. Enfin, si votre chocolat blanchit, pas de panique ! Il s'agit simplement du beurre de cacao, remonté à la surface suite à un changement de température : il reste parfaitement consommable !

Pâte à tartiner : Butternut (ou Patate douce), Chocolat & Noisette

AUTOMNE

HIVER



Ingrédients pour 1 pot :

- 300 g de butternut ou de patate douce
- 100 g de chocolat noir
- 100 g de poudre de noisette

Épluchez la butternut (ou la patate douce) et coupez la chair en petits dés.

Faites cuire à la vapeur pendant 15 à 20 minutes jusqu'à ce qu'ils soient parfaitement tendres et fondants.

Coupez le chocolat en morceaux et faites-le fondre doucement au bain-marie (ou au micro-ondes à faible puissance).

Dans un saladier, déposez les dés de courge encore tièdes, le chocolat fondu et la poudre de noisette. Mixez soigneusement à l'aide d'un mixeur plongeant ou d'un robot jusqu'à obtenir une pâte lisse, brillante et bien homogène.

Versez dans un bocal en verre propre et fermé. Conservez au réfrigérateur (se garde environ 1 à 2 semaines).

Astuce anti gaspi :

Il vous reste un surplus de purée nature de patate douce, de butternut ou de potimarron du repas de la veille ? Réchauffez-la légèrement et mixez-la directement avec du chocolat fondu et de la poudre de noisette pour improviser cette recette en 2 minutes chrono !

Info Santé :

Contrairement aux pâtes à tartiner industrielles riches en sucres raffinés et huiles saturées, cette version apporte du bêta-carotène (vitamine A), des fibres et du magnésium (grâce à la noisette et au chocolat noir), idéal pour combler les coups de fatigue ou les envies sucrées de la grossesse.

Livret de recettes conçu par Régalade dans le cadre des dispostifs d'Ordonnances Vertes "Choubidou" porté par Grand Cognac Agglomération et "Jeunes Pousses" porté par Grand Angoulême Agglomération

CONTACT

Association Regalade
21 Rue de l'Union 16440 Nersac
regalade.asso@gmail.com
0676319939
www.associationregalade.fr