



TOUS *Recettes gourmandes des ateliers cuisine* en CUISINE

coeurcotefleurie.org

f in @

Bénéville-sur-Mer | Blonville-sur-Mer | Deauville | Saint-Arnoult
Saint-Gatien-des-Bois | Saint-Pierre-Azif | Touques | Tourgéville
Trouville-sur-Mer | Vauville | Villers-sur-Mer | Villerville

Le sommaire

Bien manger, un projet collectif au cœur du territoire	Page 3
Cuisiner localement avec les Paniers Solidaires	Page 4
Des recettes adaptées avec les Ateliers Cuisine Santé	Page 5
Manger mieux avec le Projet Alimentaire Territorial	Page 6
La santé de tous avec le Contrat Local de Santé	Page 7
Les fruits & légumes de saison	Page 8
Agir pour sa santé	Page 10
L'alimentation durable	Page 12
Les recettes	Page 13
Les entrées et les plats	Page 13
Les desserts	Page 29
Les sauces	Page 35
Le gaspillage alimentaire	Page 41
La parole aux participants	Page 42

Pour en savoir plus

Site internet de la Communauté
de Communes Cœur Côte Fleurie
> www.coeurcotefleurie.org

Plateforme de consultation citoyenne
de la Communauté de Communes
Cœur Côte Fleurie
> www.jeparticipe.coeurcotefleurie.org





BIEN MANGER

Un projet collectif au cœur du territoire

Atelier paniers solidaires | 2025

© Sandrine Boyer Engel

Bien manger, c'est bien plus qu'une question d'assiette. C'est une manière de prendre soin de soi, de sa famille, de son territoire... et parfois même de créer du lien là où on ne l'attend pas.

C'est dans cet esprit que Cœur Côte Fleurie a développé deux démarches complémentaires : les Ateliers Cuisine Santé, avec la diététicienne Julie Hirson, et les Paniers Solidaires, en partenariat avec la diététicienne Émilie Leconte, les Centres Communaux d'Action Sociale (CCAS) du territoire, la Ferme du Thenney et le Jardin Graine en Main. Ces deux projets ont un objectif commun : rendre l'alimentation saine, locale et durable, accessible à tous, quels que soient l'âge, la situation ou l'état de santé.

Le livret que vous tenez entre les mains est né de ces ateliers cuisine, riches en rencontres et échanges humains. Il rassemble des recettes, mais aussi l'envie commune de mieux manger, de découvrir, de transmettre et de partager. Il témoigne aussi de la réussite d'un projet qui réunit habitants, producteurs, professionnels de santé et acteurs sociaux autour d'une même table. Que ces pages vous inspirent, vous accompagnent et, surtout, vous donnent le goût de cuisiner ensemble.

Philippe Augier,

Président de la Communauté de Communes Cœur Côte Fleurie



Atelier paniers solidaires | 2025
© Sandrine Boyer Engel

CUISINER LOCALEMENT

avec les Paniers Solidaires

Cœur Côte Fleurie propose des paniers de légumes biologiques et locaux à prix réduit, destinés aux bénéficiaires des Centres Communaux d'Action Sociale (CCAS) et aux femmes enceintes du territoire sans condition de ressources. Tous les mois, des ateliers Paniers Solidaires complètent cette initiative pour aider les familles à cuisiner et découvrir des recettes simples, équilibrées et adaptées à leur quotidien. Lancé en 2025, ce projet a un objectif clair : rendre accessible une alimentation saine et durable pour tous.

ACTION MENÉE EN PARTENARIAT AVEC :

- Émilie Leconte, diététicienne et animatrice des ateliers
- CCAS du territoire Cœur Côte Fleurie
- la Ferme du Thenney à Saint-Pierre-Azif (14)
- le Jardin « Graine en main » du Réseau Cocagne à Etainhus (76)
- la Mairie de Tourgéville (14)

DES RECETTES ADAPTÉES

avec les Ateliers Cuisine Santé

Cœur Côte Fleurie propose des Ateliers Cuisine Santé pour accompagner les personnes atteintes de pathologies diverses, en vue d'une alimentation plus saine, variée et adaptée à leurs besoins. Chaque année, une série d'ateliers aborde des thèmes comme le diabète, le cholestérol, le surpoids, l'obésité et l'équilibre alimentaire, avec des recettes et des conseils pratiques.

ACTION MENÉE EN PARTENARIAT AVEC :

- Julie Hirson, diététicienne du territoire et animatrice des ateliers



Atelier Cuisine santé | 2025

© Sandrine Boyer Engel

MANGER MIEUX

avec le Projet Alimentaire Territorial



Depuis janvier 2022, Cœur Côte Fleurie porte un **Projet Alimentaire Territorial (PAT)**, visant à favoriser une alimentation plus locale, durable et accessible à tous.

Cette démarche fédère des acteurs du territoire autour d'ambitions communes :

- Soutenir la production locale
- Améliorer la qualité des repas servis en restauration scolaire
- Encourager les initiatives favorisant l'accès à tous à une alimentation de qualité
- Lutter contre le gaspillage alimentaire sur l'ensemble du territoire

Concrètement, cela passe par des actions variées : animations dans les écoles autour de l'agriculture et de l'alimentation, accompagnement des restaurants scolaires, ateliers cuisine, paniers de légumes locaux, etc. Autant d'initiatives qui renforcent le lien entre habitants, producteurs et structures du territoire, tout en encourageant de meilleures pratiques alimentaires.



Atelier paniers solidaires | 2025

© Sandrine Boyer Engel



L'alimentation des tout-petits | 2025

© Cœur Côte Fleurie

LA SANTÉ DE TOUS

avec le Contrat Local de Santé



Contrat Local
de Santé

Signé en octobre 2022, le Contrat Local de Santé (CLS) vise à améliorer la santé de la population et à réduire les inégalités sociales et territoriales de santé.

La santé dépend de nombreux facteurs : notre mode de vie, notre environnement, nos conditions de travail ou encore notre accès à la prévention. En agissant sur ces éléments, chacun (habitants, institutions, acteurs locaux) contribue à créer un cadre de vie plus favorable au bien-être.

Le CLS s'appuie sur de nombreux partenaires, dans les champs de la santé, du social et du médico-social, pour mener des actions concrètes : journée de prévention des maladies cardiovasculaires, ateliers parent/enfant autour de la cuisine, animations sur l'équilibre alimentaire dans les centres de loisirs, sensibilisation aux perturbateurs endocriniens, etc. Des actions qui encouragent de meilleures habitudes de vie et renforcent la santé de tous.

LES FRUITS ET LÉGUMES

de saison



Janvier

LÉGUMES : Betterave, carotte, céleri, champignon de Paris,

chou, chou de Bruxelles, chou-fleur, courge, cresson, endive, épinard, mâche, navet, oignon, panais, poireau, potiron, salsifis,

FRUITS : Citron, clémentine, kaki, kiwi, mandarine, orange, poire, pomme



Février

LÉGUMES : Betterave, carotte, céleri, champignon de Paris,

chou, chou de Bruxelles, chou-fleur, cresson, endive, épinard, mâche, navet, oignon, panais, poireau, salsifis, topinambour

FRUITS : Citron, clémentine, kiwi, mandarine, orange, pamplemousse, poire, pomme



Mars

LÉGUMES : Betterave, carotte, céleri, champignon de Paris,

chou, chou de Bruxelles, chou-fleur, cresson, endive, épinard, navet, oignon, panais, poireau, radis

FRUITS : Kiwi, orange, pamplemousse, poire, pomme



Avril

LÉGUMES : Asperge, betterave, champignon de Paris, cresson,

endive, épinard, fenouil, navet, oignon, poireau, radis, salade

FRUITS : Pamplemousse, pomme, rhubarbe



Mai

LÉGUMES : Artichaut, asperge, champignon de Paris, concombre,

courgette, cresson, épinard, navet, petit pois, radis, salade

FRUITS : Fraise, pamplemousse, rhubarbe



Juin

LÉGUMES : Artichaut, asperge, aubergine, blette, champignon de

Paris, concombre, courgette, fenouil, haricot vert, petit pois, poivron, radis, tomate, salade

FRUITS : Abricot, cassis, cerise, fraise, framboise, groseille, melon, pamplemousse, pastèque, pêche, rhubarbe



Juillet

LÉGUMES : Ail, artichaut, aubergine, blette, champignon de Paris, concombre, courgette, fenouil, haricot vert, maïs, petit pois, poivron, radis, tomate, salade

FRUITS : Abricot, cassis, cerise, figue, fraise, framboise, groseille, melon, myrtille, nectarine, pastèque, pêche, prune



Août

LÉGUMES : Ail, artichaut, aubergine, blette, champignon de Paris, concombre, courgette, fenouil, haricot vert, maïs, poivron, tomate, salade

FRUITS : Abricot, cassis, figue, framboise, groseille, melon, mirabelle, mûre, myrtille, nectarine, pastèque, pêche, poire, pomme, prune



Septembre

LÉGUMES : Ail, artichaut, aubergine, blette, brocoli, carotte, chou-fleur, champignon de Paris, concombre, courge, courgette, cresson, épinard, fenouil, haricot vert, maïs, oignon, poireau, potiron, tomate, salade

FRUITS : Figue, melon, mirabelle, mûre, myrtille, noisette, noix, pastèque, pêche, poire, pomme, prune, raisin



Octobre

LÉGUMES : Ail, betterave, blette, brocoli, carotte, celeri, champignon de Paris, chou, chou de Bruxelles, chou-fleur, concombre, courge, courgette, cresson, échalote, endive, épinard, fenouil, haricot vert, mâche, navet, oignon, panais, poireau, potiron, salade

FRUITS : Châtaigne, coing, figue, kaki, noisette, noix, poire, pomme, raisin



Novembre

LÉGUMES : Ail, betterave, brocoli, carotte, celeri, champignon de Paris, chou, chou de Bruxelles, chou-fleur, courge, cresson, échalote, endive, épinard, fenouil, mâche, navet, oignon, panais, poireau, potiron, salsifis, topinambour

FRUITS : Châtaigne, citron, clémentine, kaki, kiwi, mandarine, noisette, poire, pomme



Décembre

LÉGUMES : Ail, betterave, carotte, celeri, champignon de Paris, chou, chou de Bruxelles, chou-fleur, courge, cresson, échalote, endive, épinard, mâche, navet, oignon, panais, poireau, potiron, salsifis, topinambour

FRUITS : Citron, clémentine, kaki, kiwi, mandarine, orange, poire, pomme

AGIR SUR SA SANTÉ

Les légumes secs

(2 fois par semaine)

Lentilles, pois chiches, haricots blancs et rouges, fèves, flageolets, pois cassés, soja, etc.

Les fruits à coque

(une petite poignée par jour)

Amande, noisette, noix, pistache, etc.

Les fruits et légumes

(au moins 5 portions par jour)

Rendez-vous pages 8 et 9 pour les fruits et légumes de saison.

L'activité physique



AUGMENTER

RÉDUIRE

La viande rouge

(pas plus de 500 gr par semaine)

La charcuterie

(pas plus de 150 gr par semaine)

Les produits salés, les boissons sucrées et énergisantes

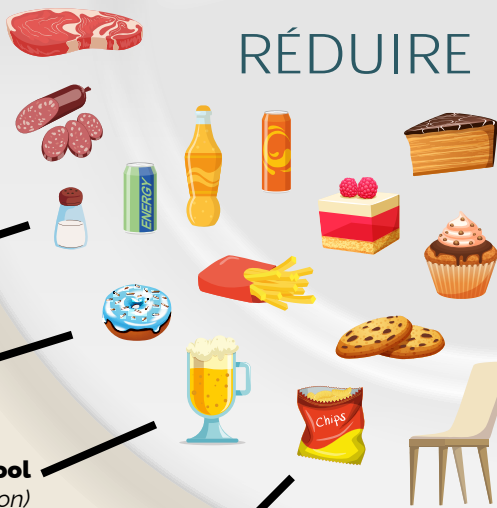
Les aliments gras, sucrés, salés et ultra-transformés

L'alcool

(à consommer avec modération)

Le grignotage

Le temps passé assis



**Les fruits et les légumes biologiques
produits localement**

Les produits de saison

Les plats faits maison

L'eau

(au moins 1 litre par jour)

À PRIVILÉGIER

**Les produits
céréaliers complets**

(1 fois par jour)

Les produits laitiers

(2 fois par jour chez l'adulte)

Les huiles végétales : olive, colza, noix

(tous les jours en petite quantité)

Le poisson

(2 fois par semaine)

L'ALIMENTATION DURABLE

L'alimentation durable, c'est l'ensemble des **pratiques alimentaires qui visent à nourrir les êtres humains en qualité et en quantité suffisante**, aujourd'hui et demain, dans le respect de l'environnement, en étant accessible économiquement et rémunératrice sur l'ensemble de la chaîne alimentaire.

Définition de l'Ademe, agence de la transition écologique

3 LEVIERS



Produire des aliments à faible impact environnemental



Faire évoluer les pratiques alimentaires pour réduire l'impact de notre assiette



Réduire drastiquement les pertes et le gaspillage sur la chaîne alimentaire



COMPOSITION DE NOS ASSIETTES ?



Des produits céréaliers, des légumes secs, des fruits et des légumes

Pour se nourrir de manière équilibrée, durable et diversifiée, il est possible de **remplacer régulièrement la viande par des légumes secs ou des légumineuses** (lentilles, pois, haricots secs...).

Santé publique France recommande d'en manger au moins deux fois par semaine.



Privilégier les aliments locaux et de saison

Une tomate produite hors saison génère 7 fois plus de kg équivalent Co² qu'une tomate produite à la bonne saison. **En mangeant local, on diminue l'impact du transport et on soutient une économie locale.**

BÉNÉFICES DES LÉGUMES SECS



Bon pour la santé

Riches en fibres et en protéines végétales, les légumes secs apportent une variété de vitamines et minéraux. Leur teneur en fibres contribue à réguler l'absorption des sucres et participe au maintien d'un bon équilibre du cholestérol, ce qui soutient la santé du cœur.



Une alternative végétale

Les légumes secs se cuisinent en différentes recettes, sucrées ou salées. Associés à une céréale, ils peuvent être une alternative à la viande et au poisson.



Bon pour l'environnement

La culture de légumes secs capte l'azote présent dans l'air pour soutenir leur développement, puis en restitue une partie au sol, enrichissant ainsi la terre pour les cultures suivantes.

Elles demandent moins d'engrais que d'autres productions et contribuent à réduire les émissions de gaz à effet de serre.

Les **ENTRÉES** et **PLATS**

Recette de Printemps

Page 14 • **Galette de lentilles corail aux épinards**

Page 15 • **Spirales aux épinards et fromage frais**

Recette d'été

Page 16 • **Cake aux blettes**

Page 17 • **Courgettes farcies aux lentilles, ratatouille et riz**

Page 18 • **Salade d'été aux lentilles corail et quinoa**

Page 19 • **Wraps aux feuilles de blettes et légumes croquants**

Recette d'Automne

Page 20 • **Courge spaghetti avec patate douce et viande hachée**

Page 21 • **Muffins aux courge et feta**

Page 22 • **Purée de pois cassés aux légumes d'automne**

Page 23 • **Tarte salée-sucrée aux céleri et pommes**

Page 24 • **Velouté aux lentilles corail et potimarron**

Recette d'Hiver

Page 25 • **Chou caramélisé**

Page 26 • **Crumble de légumes d'automne et d'hiver**

Page 27 • **Papillote aux poireaux et pommes de terre**

Recette Toute Saison

Page 28 • **Boulettes au marquereau**



Galette de lentilles corail aux épinards

Recette de Printemps



Plat pour
4 personnes



Préparation
20 minutes



Cuisson
30 minutes

Ingrédients

- 160 grammes de lentilles corail
- 150 grammes d'épinards
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 2 à 3 cuillères à café d'épices au choix
- 50 grammes de farine au choix
- 1 œuf
- Sel et poivre
- Huile d'olive pour la cuisson

Préparation

1. Laver et émincer finement les épinards. Dans un saladier, les mettre de côté.
2. Rincer les lentilles. Dans une casserole d'eau bouillante, les faire cuire jusqu'à ce qu'elles soient tendres (environ 10 minutes). Les égoutter. Dans un bol, les mettre de côté.
3. Émincer finement l'oignon et l'ail. Dans une poêle, faire revenir l'oignon et l'ail avec deux cuillères à soupe d'huile d'olive jusqu'à ce qu'ils soient légèrement dorés.
4. Dans la poêle, ajouter les épinards et les cuire pendant 5 minutes.
5. Dans le saladier, verser les lentilles cuites, les épinards, l'oignon, l'ail, la farine, le sel, le poivre et les épices.
6. Écraser à la fourchette et mélanger jusqu'à obtenir une texture homogène.
7. Ajouter l'œuf et mélanger.
8. Préchauffer le four à 180°C.
9. Dans le four, sur une plaque huilée, former 8 petites galettes.
10. Les faire cuire pendant environ 30 minutes. Retourner à mi-cuisson.



Recette Paniers Solidaires
proposée par *Emilie Leconte*



Spirales aux épinards et fromage frais

Recette de Printemps



Plat pour
6 personnes



Préparation
20 minutes



Cuisson
20 minutes

+ 20 minutes repos

Ingrédients

- 1 yaourt nature (125 gr.)
- 200 grammes de farine (blanche ou semi-complète)
- 1 cuillère à café rase de levure chimique
- 200 grammes d'épinards (frais ou surgelés)
- 150 grammes de fromage frais épais nature ou ail et fines herbes
- Zeste d'½ citron
- 1 cuillère à café de jus de citron
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre
- Facultatif : épices, herbes, graines, etc.

Préparation

La pâte

1. Dans un saladier, mélanger le yaourt, 1 cuillère à soupe d'huile et le sel.
2. Ajouter la farine et la levure. Pétrir jusqu'à obtenir une pâte souple non collante. Ajuster si besoin (farine ou yaourt).

La garniture

1. Dans une poêle, faire cuire doucement les épinards.
2. À l'aide d'une fourchette, les presser pour retirer un maximum d'eau.
3. Dans un saladier, les mixer avec le fromage frais, le zeste de citron, le jus de citron, le sel et le poivre. Ajuster l'assaisonnement.

Le façonnage et la cuisson

1. Sur du papier cuisson, étaler la pâte en rectangle (~ 3 mm d'épaisseur) et la couper en deux dans le sens de la largeur.
2. Ajouter la garniture en couche régulière (laisser 1 cm libre sur un bord).
3. Rouler et placer au congélateur 20 ou 40 minutes au réfrigérateur. Couper en tronçons de 1 cm.
4. Préchauffer le four à 180°C. Huiler une plaque de cuisson et disposer les tronçons. Cuire ~ 15 à 20 minutes.



Recette Paniers Solidaires
proposée par *Emilie Leconte*



Cake aux blettes

Recette d'été



Plat pour
6 personnes



Préparation
20 minutes



Cuisson
50 minutes

Ingrédients

- 250 grammes de blettes
- 1 oignon
- 100 grammes de bacon fumé
- 3 œufs
- 100 grammes de farine de pois chiches
- 50 grammes de féculé de maïs
- 1 sachet de levure chimique
- 100 grammes de fromage blanc nature
- 50 ml d'huile d'olive
- 50 ml de lait (ou jus végétal)
- 60 grammes de fromage râpé
- Facultatif : muscade, piment doux, herbes fraîches

Préparation

1. Laver les blettes. Couper les côtes (tiges) en petits dés.
2. Émincer les feuilles et l'oignon.
3. Dans une poêle, faire revenir l'oignon et les côtes avec un peu d'huile jusqu'à ce qu'ils deviennent tendres (~ 10 minutes).
4. Ajouter les feuilles. Laisser fondre 3 minutes. Égoutter dans une passoire.
5. Couper le bacon en petits morceaux. Dans la poêle, le faire dorer.
6. Dans un saladier, battre les œufs avec le fromage blanc, l'huile et le lait.
7. Y ajouter la farine de pois chiches, la féculé, la levure, le sel, le poivre et les épices. Bien mélanger.
8. Incorporer les blettes, le bacon et le fromage râpé.
9. Préchauffer le four à 180°C. Huiler un moule à cake. Y verser la préparation. Enfourner pour 50 à 55 minutes.
10. Vérifier la cuisson avec un couteau : il doit ressortir sec. Laisse tiédir 15 à 20 minutes avant de démouler.



Recette Paniers Solidaires
proposée par *Emilie Leconte*



Courgettes farcies aux lentilles, ratatouille et riz

Recette d'été



Plat pour
4 personnes



Préparation
20 minutes



Cuisson
45 minutes

Ingrédients

- 4 courgettes rondes
- 120 grammes de lentilles vertes sec
- 1 petite aubergine
- 2 tomates mûres (ou 200 grammes de tomates concassées)
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 2 cuillères à soupe de chapelure (ou flocons d'avoine)
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à café d'herbes de Provence (ou thym, romarin...)
- 2 cuillères à soupe de persil ou basilic frais haché
- 180 grammes de riz cru (long ou basmati)
- Sel et poivre
- Facultatif : 3 cuillères à soupe de levure maltée

Préparation

1. Laver les courgettes. Couper les chapeaux. Dans un saladier, retirer la chair.
2. Dans une casserole avec un grand volume d'eau, verser les lentilles à partir de l'ébullition et cuire pendant ~ 20 minutes. Égoutter.
3. Émincer l'oignon et l'ail. Dans une poêle, les faire revenir avec l'huile d'olive.
4. Laver et couper l'aubergine en dés. L'ajouter dans la poêle et laisser dorer.
5. Laver et couper les tomates en dés. Les ajouter dans la poêle avec la chair des courgettes et laisser mijoter 10 minutes.
6. Faire griller les flocons d'avoine. Dans une casserole hors du feu, les mélanger avec les lentilles, herbes, levure maltée et légumes. Ajouter sel et poivre.
7. Farcir les courgettes et replacer les chapeaux. Dans un plat, les placer.
8. Rincer le riz. L'ajouter au plat avec 360 ml d'eau chaude, une pincée de sel, de poivre et un filet d'huile d'olive.
9. Enfourner à 180°C pendant 40 à 45 minutes. Vérifier en cours de cuisson le niveau d'eau du riz. En rajouter si nécessaire.



Recette Paniers Solidaires
proposée par *Emilie Leconte*



Salade d'été aux lentilles corail et quinoa

Recette d'été



Plat pour
2 personnes



Préparation
20 minutes



Cuisson
15 minutes

Ingrédients

- 1 tomate ronde
- ½ concombre
- 1 petit fenouil
- ½ oignon frais
- 50 grammes de quinoa cru
- 50 grammes de lentilles corail crues
- ½ citron ou 1 cuillère à soupe de jus de citron
- 1,5 cuillère à soupe d'huile
- 1 petite poignée d'herbes fraîches (persil, menthe, coriandre ou basilic)
- 1 cuillère à soupe de graines (tournesol, courge, etc.)
- Sel et poivre
- Facultatif : zeste de citron

Préparation

1. Rincer plusieurs fois le quinoa. Dans une casserole, porter à ébullition un grand volume d'eau salée. Ajouter le quinoa et cuire jusqu'à l'apparition des germes (12 à 15 minutes). Rincer à l'eau froide et bien égoutter.
2. Rincer les lentilles corail jusqu'à ce que l'eau soit claire. Dans une casserole, porter à ébullition un grand volume d'eau. Ajouter les lentilles corail, baisser le feu (garder une ébullition douce) et cuire 3 à 4 minutes en remuant doucement 2 fois. Les lentilles doivent être cuites et un peu fermes. Rincer à l'eau froide et égoutter. Ajouter une cuillère à café de citron.
3. Dans un saladier, ajouter le quinoa et les lentilles. Mélanger et mettre de côté.
4. Laver la tomate, le concombre et le fenouil. Couper la tomate et le concombre en petits dés. Au réfrigérateur, les faire dégorger avec du sel.
5. Ciseler l'oignon et l'herbe. Émincer finement le fenouil.
6. Dans un bol, fouetter le jus de citron, l'huile, le sel et le poivre. Si vous le souhaitez, ajoutez un peu de zeste de citron.
7. Mélanger le tout avec le quinoa et les lentilles. Rectifier l'assaisonnement.
8. Avant de servir, parsemer de graines.



Recette Paniers Solidaires
proposée par *Emilie Leconte*



Wraps aux feuilles de blettes et légumes croquants

Recette d'été



Plat pour
2 personnes



Préparation
20 minutes



Cuisson
10 minutes

Ingrédients

- 2 grandes feuilles de blette entières
- 60 grammes de fromage frais (type ricotta, chèvre frais, etc.)
- 50 gr. de yaourt (au soja)
- 1 tomate
- ½ concombre
- ¼ fenouil
- ½ oignon frais
- 1 petite poignée d'herbes fraîches (persil, menthe ou coriandre, etc.)
- Huile d'olive
- Jus de citron
- Cumin moulu
- Paprika doux ou fumé
- Sel et poivre

Préparation

1. Laver les feuilles de blette et couper les tiges.
2. Dans une casserole, porter à ébullition l'eau salée. Y plonger les feuilles pendant une minute. Rincer à l'eau froide puis égoutter.
3. Émincer les tiges de blette. Les faire revenir 5 à 7 minutes à feu moyen avec une cuillère à soupe d'huile d'olive, le cumin, le paprika, le sel et le poivre. Elles doivent être tendres et légèrement dorées. Laisser refroidir.
4. Laver les légumes et l'herbe. Couper en petits dés le concombre et la tomate. Émincer finement le fenouil et l'oignon. Ciseler l'herbe.
5. Dans un saladier, mélanger le tout avec le fromage frais et le yaourt.
6. Assaisonner avec le jus de citron, l'huile, le sel, le poivre et les épices.
7. Couper les feuilles de blette en deux. Superposer deux feuilles. Tartiner le centre avec la préparation. Rabattre les côtés gauche et droit vers le centre puis le côté du bas vers le haut. Rouler délicatement vers le haut pour former un cylindre. Maintenir avec un pique si besoin.



Recette Paniers Solidaires
proposée par *Emilie Leconte*



Courge spaghetti avec patate douce et viande hachée

Recette d'Automne



Plat pour
2-3 personnes



Préparation
30 minutes



Cuisson
**40 minutes
+ 20 minutes**

Ingrédients

- 1 courge spaghetti ~ 800 grammes.
- 100 grammes de viande hachée
- 1 oignon
- 200 grammes de patate douce
- 250 ml de lait
(ou boisson végétale neutre)
- 15 grammes de farine
- 40 grammes de fromage râpé
- 20 grammes de levure maltée
- 2 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à café rase de paprika fumé
- Sel et poivre
- Facultatif : Muscade

Préparation

1. Préchauffer le four à 180°C.
2. Couper la courge en deux, retirer les graines et la huiler.
3. Sur une plaque de cuisson, placer les faces coupées et cuire 40 minutes.
4. À l'aide d'une fourchette, gratter la chair. Dans un saladier, les mettre de côté.
5. Éplucher et couper en petits cubes la patate douce. La cuire 10 à 12 minutes (eau ou vapeur) et égoutter soigneusement.
6. Émincer l'oignon. Dans une poêle, faire revenir l'oignon avec 1 cuillère à soupe d'huile. Ajouter la viande hachée et la cuire en émiettant, jusqu'à ce qu'elle soit juste cuite. Ajouter le paprika fumé et le poivre. Mélanger.
7. Dans une casserole, chauffer 1 cuillère à soupe d'huile. Ajouter la farine et mélanger une minute. Verser le lait progressivement en fouettant. Laisser épaissir à feu doux tout en remuant. Ajouter la viande, 20 grammes de fromage râpé et 10 grammes de levure maltée. Ajuster l'assaisonnement.
8. Dans le saladier, mélanger délicatement les filaments de courge, patate douce et sauce à la viande. Les remettre dans les demi-courges.
9. Ajouter dessus le reste de levure maltée et de fromage.
10. Enfourner 15 à 20 minutes à 190 °C jusqu'à dorer.



Recette Paniers Solidaires
proposée par *Emilie Leconte*



Muffins aux courge et feta

Recette d'Automne



Plat pour
12 muffins



Préparation
20 minutes



Cuisson
20/45 minutes
+ 20 minutes

Ingrédients

- 200 grammes de potimarron cuit
- 3 œufs
- 150 grammes de farine demi-complète
- 1 oignon
- 100 à 120 grammes de feta
- 1 sachet de levure chimique
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre
- 2 cuillères à café de 4 épices
- 2 cuillères à soupe de graines de courge

Préparation

1. Préchauffer le four à 180 °c.
2. Rincer à l'eau le potimarron. Le couper en 2 avec un couteau. À l'aide d'une cuillère, vider le potimarron. Le couper en morceaux.
3. Pour la cuisson du potimarron, vous pouvez soit :
(1) le cuire à la vapeur pendant 20 minutes
(2) ou dans un plat avec un peu d'eau, le cuire au four à 180°c pendant 45 minutes.
4. Émincer l'oignon. Dans une poêle, le faire revenir dans l'huile d'olive.
5. Mixer le potimarron en purée et y ajouter les œufs, la farine et la levure.
6. Assaisonner avec les 4 épices, sel, poivre et mélanger jusqu'à obtenir une pâte homogène.
7. Émietter la feta. L'ajouter délicatement à la préparation.
8. Dans des moules à muffins en silicone, verser la pâte à mi-hauteur. Attention : ne pas remplir jusqu'en haut.

Cette recette est recommandée dans le cadre d'un équilibre alimentaire ou en cas de diabète.



Recette Ateliers Cuisine Santé
proposée par Julie Hirson



Purée de pois cassés aux légumes d'automne

Recette d'Automne



Plat pour
2 personnes



Préparation
20 minutes



Cuisson
45 minutes

Ingrédients

- 300 grammes de pois cassés
- 2 petites carottes
- 1 petit poireau
- 7 feuilles de chou chinois
- 3 échalotes
- 750 ml d'eau ou de bouillon de légumes
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 120 grammes de fromage blanc nature
- Sel et poivre
- ½ cuillère à café d'ail en poudre
- Facultatif : un filet de jus de citron ou une pincée de cumin, et 1 feuille de laurier

Préparation

1. Dans un saladier, verser les pois cassés et les recouvrir d'eau froide.
2. Laver le chou chinois, le poireau et les carottes. Émincer les échalotes, le chou chinois et le poireau. Couper les carottes en dés.
3. Dans une première casserole, chauffer l'huile d'olive. Faire revenir les échalotes et les carottes. Ajouter le chou chinois et le poireau.
4. Dans une seconde casserole, chauffer l'eau ou le bouillon. Égoutter et rincer les pois cassés. Les ajouter à la première casserole avec le laurier.
5. Verser l'eau de la seconde casserole. Porter à ébullition, couvrir partiellement et laisser mijoter 40–45 minutes à feu doux, jusqu'à ce que tout soit tendre. Retirer le laurier. À l'aide d'une louche, retirer du liquide. Ajouter sel et poivre. Mixer. Ajouter du bouillon jusqu'à la texture souhaitée.
6. Dans la casserole hors du feu, ajouter le fromage blanc et mélanger. Ajuster l'assaisonnement.



Recette Paniers Solidaires
proposée par *Emilie Leconte*



Tarte salée-sucrée aux céleri et pommes

Recette d'Automne



Plat pour
6 personnes



Préparation
25 minutes



Cuisson
30 minutes

Ingrédients

- 1 pâte brisée
- 5 œufs
- 200 grammes de tofu soyeux
- 350 grammes de céleri
- 350 grammes d'échalotes
- 150 grammes de pommes
- 90 grammes de fromage râpé
- Huile d'olive
- Vinaigre
- Sel et poivre
- Noix de muscade en poudre

Préparation

1. Préchauffer le four à 180°C.
2. Dans un plat beurré ou huilé, disposer la pâte brisée. Cuire la pâte sans garniture pendant 5 minutes.
3. Émincer les échalotes. Éplucher le céleri et les pommes. Les couper en petits dés (ou les râper). Faire dorer les échalotes.
4. Ajouter du vinaigre pour les déglacer. Ajouter le céleri et les pommes. Laisser cuire 5 minutes.
5. Dans un premier saladier, fouetter le tofu soyeux.
6. Dans un second saladier, fouetter les œufs.
7. Verser progressivement les œufs au tofu tout en fouettant. Ajouter une pincée de muscade, de sel et de poivre. Y ajouter le céleri, les échalotes, les pommes et 60 grammes de fromage râpé. Mélanger.
8. Dans un plat, disposer la pâte brisée et verser la préparation. Ajouter le fromage râpé restant.
9. Faire cuire au four à 180°C pendant ~ 30 minutes.



Recette Paniers Solidaires
proposée par *Emilie Leconte*



Velouté aux lentilles corail et potimarron

Recette d'Automne



Plat pour
5 personnes



Préparation
20 minutes



Cuisson
25 minutes

Ingrédients

- 800 grammes de potimarron
- 160 grammes de lentilles corail
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 1 carotte
- 1 L de bouillon (ou d'eau)
- 1 cuillère à soupe rase de curry
- ½ cuillère à café de curcuma en poudre
- ½ cuillère à café de gingembre en poudre
- 2 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 10 cl de lait de coco
- Sel et poivre
- Facultatif : graines de courge torréfiées

Préparation

1. Dans un bol d'eau, mettre les lentilles corail à tremper.
2. Laver le potimarron (ne pas l'éplucher). Le couper en cubes. Émincer l'oignon. Hacher l'ail. Couper en demi rondelles la carotte.
3. Dans une grande casserole, chauffer l'huile. Faire revenir l'oignon. Faire revenir les demi-rondelles de carotte. Ajouter l'ail, le curry, le curcuma, le gingembre. Cuire le tout pendant une minute. Y ajouter le potimarron, les lentilles corail égouttées et l'eau.
4. Cuire 20 à 25 minutes, jusqu'à ce que tout soit bien fondant. Mixer.
5. Ajouter le lait de coco. Assaisonner.



Recette Paniers Solidaires
proposée par *Emilie Leconte*



Chou caramélisé

Recette d'Hiver



Plat pour
4 personnes



Préparation
30 minutes



Cuisson
15 minutes

Ingrédients

- 1 chou
- Huile (tournesol oléique, pépin de raisin ou raffinée allant jusqu'à 210°C)
- 1 cuillère à soupe de sirop d'agave (ou érable ou miel)
- Sel et poivre
- Épices au choix : paprika, cumin, thym, ail en poudre, etc.

Préparation

1. Couper le chou en 4 ou 6 quartiers (selon la taille) en gardant le cœur intact pour que les feuilles tiennent ensemble. Rincer les quartiers et bien sécher.
2. Préchauffer le four à 210°C.
3. Sur une plaque huilée, disposer les quartiers.
4. Dans un bol, mélanger 2 cuillères à soupe d'huile, le sirop d'agave, le sel, le poivre et les épices. Avec ce mélange, badigeonner les quartiers.
5. Enfourner 25 à 35 minutes en retournant à mi-cuisson.



Recette Paniers Solidaires
proposée par *Emilie Leconte*



Crumble de légumes d'Automne et d'Hiver

Recette d'Hiver



Plat pour
4 personnes



Préparation
25 minutes



Cuisson
7 minutes
+ 30 minutes

Ingrédients

- 3 carottes
- 2 oignons
- 1 gros navet
- 1 blanc de poireau
- ½ butternut ou potimarron
- 10 olives dénoyautées et coupées en fines lamelles
- 1 cuillère à café de graines de fenouil ou d'anis
- 1 pincée de piment
- 2 c. à soupe de persil haché
- Sel et poivre

Pour le crumble :

- 100 grammes de flocons d'avoine
- 50 grammes de farine demi-complète
- 2 cuillères à soupe d'eau tiède
- 5 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 30 à 40 grammes de pecorino ou parmesan râpé
- 30 grammes de graines de sésame
- 1 pincée de sel

Préparation

1. Éplucher et laver les carottes, oignons, navet, poireau, butternut ou potimarron. Les couper en petits morceaux. Les faire cuire à la vapeur 7 minutes.
2. Pendant la cuisson, préparer le crumble : mélanger les flocons d'avoine et la farine avec de l'eau tiède, de l'huile d'olive, de fromage et du sel.
3. Aux légumes précuits, ajouter le sel, les olives, les épices et le persil haché. Rectifier l'assaisonnement si besoin.
4. Préchauffer votre four à 200°C. Graisser un plat à gratin, y déposer les légumes avec le crumble. Ajouter sur le dessus du sésame.
5. Cuire à four chaud 30 minutes. Servir chaud.

Cette recette peut se faire avec d'autres légumes en fonction de la saison.

Cette recette est adaptée aux personnes présentant une hypercholestérolémie et convient aussi en cas de diabète.



Recette Ateliers Cuisine Santé
proposée par Julie Hirson



Papillote aux poireaux et pommes de terre

Recette d'Hiver



Plat pour
4 personnes



Préparation
20 minutes



Cuisson
35 minutes

Ingrédients

- 3 petits poireaux
- 600 grammes de pommes de terre (chair ferme)
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 gousse d'ail
- 1 cuillère à café de thym
- 8 cuillères à soupe de pesto
- Sel et poivre
- Facultatif : jus de citron

Préparation

1. Laver et couper les poireaux en deux et en tronçons de 1,5 cm.
2. Éplucher et trancher les pommes de terre en fines rondelles (5 mm).
3. Émincer finement la gousse d'ail.
4. Dans un grand saladier, mélanger les poireaux, les pommes de terre avec l'huile d'olive, l'ail, le thym, le sel et le poivre.
5. Préchauffer le four à 180°C.
6. Former les papillotes et déposer au centre de chaque feuille un quart du mélange. Ajouter un petit filet de jus de citron et fermer la papillote.
7. Sur une plaque, déposer les papillotes.
8. Cuire 35 à 40 minutes jusqu'à ce que les pommes de terre soient fondantes.
9. Ouvrir les papillotes juste au moment de servir et ajouter 2 cuillères à soupe de pesto.



Recette Paniers Solidaires
proposée par *Emilie Leconte*



Boulettes au maquereau

Recette Toute Saison



Plat pour
2 personnes



Préparation
20 minutes



Cuisson
15 minutes

Ingrédients

- 1 boîte de maquereau au naturel (100 grammes net égoutté)
- 4 cuillères à soupe de flocons d'avoine
- 3 cuillères à soupe de lait, d'eau ou de jus végétal
- 1 petit oignon ou 1 échalote ou 2 ciboules finement hachés
- 1 cuillère à café de moutarde
- 1 cuillère à soupe de farine
- Sel, poivre et huile d'olive
- Facultatif : herbes aromatiques et épices

Préparation

1. Dans un bol, verser les flocons d'avoine avec le lait. Laisser reposer 5 minutes pour qu'ils gonflent.
2. Hacher l'oignon.
3. Dans un saladier, égoutter le maquereau et le déposer. Écraser à l'aide d'une fourchette.
4. Ajouter l'oignon haché, la moutarde, les flocons d'avoine ramollis et la farine.
5. Mélanger pour obtenir une pâte homogène. Assaisonner avec le sel et le poivre. Ajouter les épices et les herbes.
6. Préchauffer le four à 180°C.
7. Sur une plaque de cuisson huilée, former 6 petites boulettes avec l'aide d'une cuillère à soupe.
8. Enfourner ~ 15 minutes, en les retournant à mi-cuisson.



Recette Paniers Solidaires
proposée par *Emilie Leconte*

Les DESSERTS



Recette d'Automne

Page 30 • **Gâteau aux pommes et chou kale**

Page 31 • **Moelleux chocolat au potimarron**

Recette Toute Saison

Page 32 • **Carrot cake**

Page 33 • **Crème au chocolat à l'aquafaba**

Page 34 • **Fondant aux pommes**



Gâteau aux pommes et chou kale

Recette d'Automne



Plat pour
6 personnes



Préparation
20 minutes



Cuisson
25 minutes

Ingrédients

- 180 grammes de chou kale
- 160 grammes de farine semi-complète
- ½ sachet de levure
- 2 oeufs
- 100 grammes de sucre type muscovado
- 2 pommes
- 60 grammes de beurre fondu

Préparation

1. Laver les feuilles de chou. Les couper grossièrement. Les cuire à la vapeur entre 5 et 10 minutes.
2. Dans un saladier, mixer les feuilles de chou avec les œufs. Y ajouter la farine et le sucre. Mélanger. Y ajouter le beurre fondu. Mélanger.
3. Laver les pommes, les éplucher et les couper en dés.
4. Préchauffer le four à 180°C.
5. Dans le saladier, ajouter la levure et les dés de pommes. Mélanger.
6. Dans un moule à cake ou à manqué, verser la préparation.
7. Faire cuire ~ 25 minutes.



Recette Paniers Solidaires
proposée par *Emilie Leconte*



Moelleux chocolat au potimarron

Recette d'Automne



Plat pour
8 personnes



Préparation
20 minutes



Cuisson
**20/45 minutes
+ 25 minutes**

Ingrédients

- 170 grammes de chocolat noir 70 % ou plus
- 200 grammes de potimarron cuit
- 2 cuillères à soupe de sirop d'agave ou sucre complet (muscovado, rapadura)
- 3 œufs
- 3 cuillères à soupe de poudre d'amande ou de noisette
- 50 gr. de farine demi-complète
- 1 pincée de sel
- ½ sachet de levure chimique

Préparation

1. Rincer à l'eau le potimarron. Le couper en 2 avec un couteau.
2. À l'aide d'une cuillère, vider le potimarron. Le couper en morceaux.
3. Pour la cuisson du potimarron, vous pouvez soit :
 - (1) Le cuire à la vapeur pendant 20 minutes
 - (2) ou dans un plat avec un peu d'eau, le cuire au four à 180°C pendant 45 minutes.
4. Dans un saladier, fouetter les œufs avec le sucre.
5. À l'aide d'un mixeur, réduire le potimarron en purée bien lisse.
6. Dans le saladier, ajouter la purée de potimarron. Ajouter le chocolat fondu. Incorporer la farine, la poudre d'amande, la levure et le sel.
7. Dans un moule en silicone, verser la préparation.
8. Mettre au four pendant 20 à 25 minutes.

Cette recette est recommandée en cas de diabète.



Recette Ateliers Cuisine Santé
proposée par Julie Hirson



Carrot cake

Recette Toute Saison



Plat pour
6 personnes



Préparation
20 minutes



Cuisson
50 minutes

Ingrédients

- 3 œufs
- 180 grammes de carottes
- 150 grammes de dattes dénoyautées
- 150 grammes de farine de blé T80
- 1 sachet de poudre à lever
- 1 pincée de sel fin
- 1 cuillère à café de zeste d'orange bio
- 1 cuillère à café de cannelle en poudre
- ½ cuillère à café de muscade en poudre
- 50 ml d'huile de tournesol désodorisée
- 60 grammes de fromage blanc nature (ou yaourt)
- Facultatif : 1 cuillère à café de vanille liquide

Préparation

1. Dénoyauter les dattes. Dans de l'eau chaude, les tremper 10 à 15 minutes juste à hauteur. Égoutter les dattes en gardant le liquide. Mixer-les avec 2 ou 3 cuillères à soupe de ce liquide jusqu'à obtenir une pâte lisse et épaisse.
2. Dans un grand saladier, fouetter les œufs avec la purée de dattes. Ajouter l'huile, le fromage blanc et le zeste d'orange. Mélanger. Incorporer la farine, la poudre à lever, le sel et les épices. Mélanger.
3. Laver et râper les carottes. Les ajouter et mélanger.
4. Préchauffer le four à 165 °c.
5. Graisser et fariner un moule à cake. Verser la préparation et lisser le dessus.
6. Cuire ~ 50 minutes. Laisser tiédir avant de démouler.



Recette Paniers Solidaires
proposée par *Emilie Leconte*



Crème au chocolat à l'aquafaba

Recette Toute Saison



Plat pour
6 personnes



Préparation
10 minutes

Ingrédients

- 200 grammes de jus de haricots rouges, pois chiches ou lentilles (en conserve) = aquafaba
- 200 grammes de chocolat pâtissier
- 1 cuillère à café de sucre blanc
- 1 pincée de sel
- Facultatif : noisettes concassées, pépites de chocolat ou Gavottes

Préparation

1. Dans un grand saladier, mettre le jus des légumineuses.
2. Au four à micro-ondes ou au bain-marie, faire fondre le chocolat. Laisser redescendre en température jusqu'à ~30°C : le bol ou la casserole ne doivent plus être chauds.
3. Battre au fouet le jus des légumineuses avec une pincée de sel pour aider à monter. Dès l'obtention d'une texture ferme, ajouter progressivement une cuillère à café de sucre blanc pour serrer la mousse.
4. Incorporer 2 cuillères à soupe de mousse au chocolat. Mélanger énergiquement pour l'assouplir. Ajouter délicatement le chocolat à la mousse.
5. Dans des ramequins, verser la préparation.
6. Mettre de côté au frais au minimum 2 h.



Recette Paniers Solidaires
proposée par *Emilie Leconte*



Fondant aux pommes

Recette Toute Saison



Plat pour
6 personnes



Préparation
20 minutes



Cuisson
30 minutes

Ingrédients

- 50 grammes de farine demi-complète
- 40 gr. de sucre complet (muscovado, rapadura)
- 2 œufs
- 150 grammes de fromage blanc
- 20 grammes de beurre mou
- ½ paquet de levure chimique
- 1 pincée de sel
- 1 cuillère à café de vanille ou de cannelle
- 450 à 500 grammes de pommes

Préparation

1. Préchauffer le four à 180°C.
2. Éplucher les pommes, les couper en lamelles, les saupoudrer de vanille ou cannelle. Laisser en attente.
3. Dans un saladier, mélanger la farine, le sel et la levure.
4. Dans un bol, mélanger énergiquement les œufs et le sucre. Y ajouter le beurre mou et le fromage blanc. Mettre la préparation du bol dans le saladier. Mélanger au fouet pour obtenir une préparation lisse. Y ajouter les pommes. Mélanger.
5. Dans un moule en silicone, verser la préparation.
6. Mettre à four chaud 30 à 35 minutes.
7. Vérifier la cuisson et laisser refroidir.

Cette recette est adaptée aux personnes présentant une hypercholestérolémie



Recette Ateliers Cuisine Santé
proposée par *Julie Hirson*

Les SAUCES



Recette de Printemps

Page 36 • Sauce aux épinards et feta

Recette Toute Saison

Page 37 • Houmous

Page 38 • Sauce pesto à la mâche et au skyr

Page 39 • Sauce citronnée au fromage blanc

Page 40 • Vinaigrette aux légumineuses



Sauce aux épinards et feta

Recette de Printemps



Plat pour
2 personnes



Préparation
20 minutes



Cuisson
10 minutes

Ingrédients

- 100 grammes d'épinards frais
- 50 grammes de feta
- 50 grammes de fromage blanc nature (ou yaourt nature)
- 1 petite gousse d'ail
- 1 cuillère à café de jus de citron
- Sel, poivre et huile d'olive
- Facultatif : épices

Préparation

1. Laver les épinards et enlever les tiges épaisses.
2. Dans une casserole, les laisser cuire à feu moyen jusqu'à ce qu'ils réduisent. Les égoutter et garder le jus de cuisson.
3. Dans un mixeur, déposer les épinards. Ajouter la feta coupée en petits cubes, le fromage blanc, l'ail et le jus de citron. Mixer et ajouter si besoin du jus de cuisson.
4. Dans un bol, verser et mettre de côté au frais pendant 20 minutes. Assaisonner avec le sel, poivre et épices. Ajouter un filet d'huile d'olive.



Recette Paniers Solidaires
proposée par *Emilie Leconte*



Houmous

Recette Toute Saison



Plat pour
2 personnes



Préparation
10 minutes

Ingrédients

- 80 grammes de pois chiches égouttés
- 1 cuillère à café de tahini
- ½ gousse d'ail
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à soupe d'eau
- 1 cuillère à café de jus de citron
- ½ cuillère à café de cumin en poudre
- Sel et poivre
- Ciboulette fraîche ou crudités coupées en petits dés

Préparation

1. Laver la ciboulette ou les crudités.
2. Ciseler ou couper en petits dés. Mettre de côté.
3. Dans le bol du robot, verser tous les autres ingrédients : pois chiches, tahini, ail, huile d'olive, eau, jus de citron, cumin en poudre.
4. Mixer jusqu'à l'obtention de la texture souhaitée. Si besoin, rectifier l'assaisonnement. Ajouter la ciboulette ou les crudités.



Recette Paniers Solidaires
proposée par *Émilie Leconte*



Sauce citronnée au fromage blanc

Recette Toute Saison



Plat pour
2 personnes



Préparation
10 minutes

Ingrédients

- 200 grammes de fromage blanc
- 1 à 2 tiges de ciboulette (ou autre aromate)
- Jus de citron
- Sel et poivre
- Facultatifs : 1 cuillère à café de moutarde ou 1 cuillère à soupe d'huile d'olive

Préparation

1. Dans un bol, verser le fromage blanc.
2. Ajouter deux c. à soupe de jus de citron.
3. Laver la ciboulette, la ciseler et l'ajouter.
4. Saler, poivrer et mélanger. Rectifier l'assaisonnement.
5. Laisser reposer au frais 10 à 15 minutes.



Recette Paniers Solidaires
proposée par *Emilie Leconte*



Sauce Pesto A la Mache et au S kyr

Recette Toute Saison



Plat pour
4 personnes



Préparation
15 minutes

Ingrédients

- 80 grammes de mâche
- 100 grammes de skyr nature
- 8 grammes de levure maltée
- 25 grammes de noix (ou noisettes, amandes, pignons de pin)
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- ¼ cuillère à café d'ail en poudre
- ¼ cuillère à café de paprika
- Jus de citron
- Sel et poivre

Préparation

1. Rincer et essorer la mâche.
2. Torrifier les noix et les mixer grossièrement.
3. Ajouter la mâche, la levure maltée, l'ail, le paprika et le skyr. Mixer.
4. Ajouter l'huile d'olive et quelques gouttes de jus de citron.
5. Assaisonner et ajuster la texture.



Recette Paniers Solidaires
proposée par *Emilie Leconte*



Vinaigrette aux légumineuses

Recette Toute Saison



Plat pour
4 personnes



Préparation
10 minutes

Ingrédients

- 80 grammes d'haricots blancs cuits (ou pois chiches)
- 50 grammes d'huile de colza
- 3 grammes d'huile au choix
- 12 grammes d'échalote
- 10 grammes de moutarde
- 12 grammes de vinaigre au choix
- Sel et poivre

Préparation

1. Égoutter et rincer les légumineuses.
2. Émincer l'échalote.
3. Dans un bol d'un mixeur, verser tous les ingrédients : huiles, échalote, moutarde et vinaigre. Mixer. Assaisonner.



Recette Paniers Solidaires
proposée par *Emilie Leconte*

LE GASPILLAGE ALIMENTAIRE

Le gaspillage alimentaire désigne **toute nourriture** destinée à la consommation humaine qui, à un endroit de la chaîne alimentaire est **perdue, jetée ou dégradée**.



C'est le **poids moyen d'aliments consommables jetés par chaque français** par an, dont 7 kg encore emballés.

CONSEILS ANTI-GASPILLAGE

- ✓ Faire une liste de courses avant de faire ses achats
- ✓ Préparer ses menus à l'avance
- ✓ Acheter la juste quantité en regardant les dates limites
- ✓ Veiller à la bonne conservation des aliments
- ✓ Vider soigneusement les emballages
- ✓ Cuisiner les bonnes quantités
- ✓ Cuisiner les restes



DATES DE PÉREMPTION

Les emballages alimentaires affichent **deux types de dates** qui n'ont pas la même signification ni les mêmes conséquences pour la santé.

Date Limite de Consommation (DLC)

à consommer **jusqu'au ...**

- Produits frais et très périssables.
- Après la date indiquée, l'aliment peut présenter un danger pour la santé. Il faut vérifier la date avant la consommation.
- Ne pas consommer un produit dont la DLC est dépassée.

Date de Durabilité Minimale (DDM)

à consommer **de préférence avant ...**

- Aliments de longue conservation, produits faiblement humides ou stérilisés.
- Une fois la date dépassée, l'aliment ne présente pas de danger pour la santé, mais il peut perdre en goût, texture ou parfum.
- Le produit reste consommable, mais peut être un peu moins qualitatif.

LA PAROLE AUX PARTICIPANTS



Fabienne Louis,
vice-présidente du CCAS
de la ville de Touques

« Le programme « Mieux manger pour tous », auquel Cœur Côte Fleurie a adhéré, porte l'ambition de rendre accessible à chacun une alimentation saine et savoureuse. C'est ce qui a séduit les Centres Communaux d'Action Sociale (CCAS) du territoire, engagés en 2025 dans les « Paniers Solidaires ».

Tous les quinze jours en 2025, le CCAS de Touques s'est animé pendant la distribution des paniers de légumes. Les bénéficiaires ont pu questionner l'association Graine en Main sur les produits livrés et découvrir des légumes oubliés. Ces échanges se sont poursuivis dans l'atelier cuisine organisé une fois par mois avec Emilie Leconte, diététicienne, et des liens se sont tissés : échanges de savoir-faire sur les recettes, organisation de covoiturage, création d'un groupe WhatsApp, etc. Une véritable dynamique collective est née.

Ce recueil illustre le lien social créé et l'insertion dans un projet collectif. En 2026, nous renouvelons notre engagement avec la volonté d'impliquer davantage de foyers Touquais et de poursuivre notre participation au groupe de travail partenarial. >>



Soizic Mahier,
responsable du CCAS
de la ville de Touques

« Les paniers solidaires offrent bien plus qu'une aide alimentaire. Ce dispositif permet de créer du lien social autour d'ateliers de cuisine mais aussi des échanges entre bénéficiaires du territoire de Cœur Côte Fleurie et producteurs.

Il permet également de mieux manger, tout en soutenant le budget des familles et en respectant l'environnement. C'est un véritable levier de santé, de solidarité et de durabilité. >>



Emilie Leconte,
diététicienne et animatrice
des ateliers Paniers Solidaires

« Avec ces ateliers, mon objectif est de transmettre des techniques culinaires simples et des repères pour mieux équilibrer ses repas au quotidien. Pour les participants, c'est l'occasion de découvrir de nouvelles recettes avec des légumes et des produits méconnus : farine de pois chiches, levure maltée, tofu, etc.

Si je me suis engagée dans ce projet, c'est parce que la cuisine est un point de départ essentiel pour prendre soin de sa santé. J'aime partager et cuisiner ensemble : chacun apporte son expérience et l'on s'enrichit mutuellement.

Je souhaitais aussi utiliser des légumes issus d'une agriculture biologique et locale, pilier d'une alimentation durable et respectueuse de l'environnement. Au fil des ateliers, des liens se sont créés. On échange, on discute, et c'est un plaisir de se retrouver tous les mois. »



Julie Hirson,
diététicienne et animatrice
des ateliers Cuisine Santé

« En tant que diététicienne depuis plus de 20 ans, j'ai appris que les conseils théoriques ne suffisent pas toujours pour accompagner durablement les patients.

C'est pour cela que j'ai proposé ces ateliers : rendre l'alimentation équilibrée accessible, montrer qu'on peut manger sainement sans y passer des heures et redonner du goût aux légumes comme aux desserts en adaptant les recettes. J'ai à cœur de promouvoir la cuisine maison avec des recettes faciles et astuces que chacun peut reproduire chez soi.

L'ambiance des ateliers est conviviale et participative : on cuisine, on déguste et on partage nos difficultés et expériences, tout en abordant la nutrition autrement. C'est plus ludique et cela plaît aux participants, ce qui me réjouit. »



Sylvie Touquaise,
bénéficiaire du dispositif
des ateliers Paniers Solidaires

« J'ai adhéré au projet dès le commencement en 2025. J'ai apprécié rencontrer de nouvelles personnes, travailler en équipe, apprendre à cuisiner différemment avec des produits locaux.

Financièrement c'est aussi très aidant et valorisant car on se sent moins seule, on rencontre des gens et on sort de chez nous. J'ai découvert de nouveaux plats que mon petit-fils a vraiment appréciés.

Je suis partante pour poursuivre l'aventure ! »



Direction régionale
de l'économie, de l'emploi,
de travail et des solidarités (DREETS)

