INFO→ ÉNERGIE RHÔNE-ALPES

VOUS FAITES LE BON CHOIX

LE CLIMAT DANS NOS ASSIETTES

concours de cuisine locale

Dimanche 9 Octobre 2016

GESTION DURABLE DE L'ENERGIE en Isère

ALEC AGENCE LOCALE DE L'ÉNERGIE ET DU CLIMAT

livret de recettes

Édition 2016

Sommaire

Ravioles de lentilles au potimarron, crème de champignons et figues 4
Financier aux noix, compote de prunes et chantilly de haricots blancs 6
Le Lac gourmand... 7
Le palais des merveilles 8
Carré de veau farci, duo de légumineuses 10
Fondant et crème de poires, gelée verveine sur son biscuit aux noix 12
Poêlée du jardin et son panier dauphinois 13
Presqu'île flottante aux éclats de nougatine aux noix 15
Boulettes façon « petit salé » et légumes de saison 16
Trio de potimarron 17
Filet mignon en robe du soir et ses deux flans 18
Cheesecake à la grenobloise 19

Le jury

Les membres du jury ont été sélectionnés selon leurs compétences dans les domaines professionnels correspondant aux critères d'évaluation des équipes.

Métiers de la restauration mais aussi diététicienne, experts en énergie ou spécialistes des produits locaux, nos jurés sont complémentaires et devront se mettre d'accord pour attribuer les prix selon des critères très précis.

Les membres du jury en bref :

- Corinne Mathieu - Diététicienne à Voreppe
- Alexandre Guerle - Producteur Maraîcher à Jarrie
- Pascal Fouard - Chef cuisinier à La Tête à l'Envers à Grenoble
- Julien Ducrotois - AGEDEN

Le climat dans nos assiettes

Faire vibrer ses papilles tout en préservant la planète ?

Un défi tout en saveurs et en valeurs !

En **équipe** de 3 à 5 personnes, ils ont eu pour mission de créer un **plat** et un **dessert** avec une **empreinte écologique minimum.**

Découvrez les **recettes** qu'ils nous ont concoctées !

Ravioles de lentilles au potimarron, crème de champignons et figues

Plat salé

Ingrédients (pour 5 personnes)

- 1 oeuf
- 110 g de farine T65
- 55 g de farine de lentilles
- 1/3 de potimarron
- 1 gros oignon
- 65 mL de crème entière liquide
- 30 g de beurre
- 250 g de champignons frais
- 25 figues
- Pincées de sel
- Pincées de poivre

Recette

Le plat

Préparation de la pâte

- Dans un robot pâtissier mélanger les farines, les œufs et de l'eau si besoin.
- Laisser reposer.

Préparation des légumes :

- Découper les oignons, en mettre environ la moitié de côté, cuire le reste dans un peu de beurre.
- Découper le potimarron en conservant les graines ; le cuire à l'eau ou dans un appareil à soupe.
- Mélanger les oignons et le potimarron, mixer le tout et lier au beurre, assaisonner.

Façonnage des ravioles :

- À l'aide d'un laminoir étaler la pâte le plus finement possible.
- Tailler des cercles à l'emporte-pièce, remplir de légumes mixés un cercle sur deux.
- Placer un cercle vide sur un cercle plein, et appuyer sur le contour en faisant évacuer l'air pour les fermer.
- Fariner les ravioles en attendant de les cuire.

Le Lumineux et ses Lumineuses

Attention, nous avons affaire ici à une équipe de professionnels ! 5 étudiants de la MFR, préparant 3 BTS différents dans les secteurs de l'alimentation, la diététique et la biotechnologie. Grâce à ce concours, ils ont fait connaissance et travaillent maintenant ensemble !

Préparation de la crème :

- Cuire les oignons restants dans un peu de beurre.
- Peler et couper grossièrement les champignons.
- Cuire les champignons avec les oignons.
- Ajouter la crème en fin de cuisson.

Préparation des graines :

- Assaisonner de sel et poivre les graines de potimarron et les passer au four quelques minutes.

Découpe des figues :

- Découper en quatre les figues fraiches. Garder de côté.

Cuisson des ravioles :

- Les cuire 2 minutes dans une eau bouillante salée.

Le dressage

Dresser le plat avec les ravioles, les légumes, les quartiers de figues, le tout parsemé des graines de courge.

Financier aux noix, compote de prunes et chantilly de haricots blancs

Plat sucré

Ingrédients (pour 5 personnes)

Pour le financier aux noix
- 500 g de noix entières
- 5 oeufs
- 100 g de beurre
- 80 g de miel

Pour la compote de prunes
- 330 g de prunes
- Un peu de miel (optionnel)

Pour la chantilly aux haricots blancs
- 100 g de haricots blancs secs
- 30 mL de crème entière liquide
- environ 5 g de miel, selon le goût

Recette

Le dessert

Gâteau aux noix :
- Préchauffer le four à 180°C.
- Faire fondre le beurre à feu doux. Retirer du feu et laisser tiédir. Casser les noix, prélever les cerneaux et hacher grossièrement.
- Casser les œufs et séparer les blancs des jaunes. Mélanger les jaunes avec le miel. Y ajouter le beurre et les noix.
- Battre les blancs en neige ferme et incorporer délicatement au mélange jusqu'à ce que le tout soit homogène.
- Garnir un moule ou plusieurs petits et enfourner environ 40 minutes (moins si plusieurs petits moules).

Compote de prunes :
- Découper les prunes en gros morceaux, en retirant les noyaux. Faire revenir sur feu moyen avec un fond d'eau pour éviter que ça brule. Gouter et ajouter un peu de miel si nécessaire.

La chantilly de haricots blancs :
- La veille faire tremper les haricots blancs dans de l'eau, laisser toute la nuit.
- Le jour même cuire les haricots :

- dans de l'eau jusqu'à hauteur, à feu doux environ 1h15,
- dans une cocotte-minute, avec de l'eau jusqu'à hauteur, environ 50 minutes à partir du moment où la cocotte commence à siffler,

- Une fois cuits, égoutter les haricots et les mixer finement avec la crème.
- Ajouter du miel si nécessaire. Passer au tamis pour affiner la crème.
- Placer quelques heures au réfrigérateur ainsi que le siphon ou les fouets du batteur électrique qui seront utilisés.
- Monter en chantilly.

Le Lac gourmand

Plat salé

Ingrédients (pour 4 personnes)

- 1 L d'huile d'olive
- 200 g de pois chiches
- 4 gousses d'ail
- 120 mL de crème fleurette
- 2 citrons
- 1 cuillère à café de cumin frais
- 720 g de filet de féra
- 16 branches de romarin
- 8 ou 12 carottes fanes (selon taille)
- 2 cuillères de miel
- sel, poivre

Recette

Le plat

Préparation du houmous :
- Mettre à tremper les pois chiches la veille.
- Les faire bouillir avec du sel, retirer la peau.
- Mixer les pois chiches, incorporer le citron pressé, la gousse d'ail, le cumin, 12 cuillères à soupe d'huile et la crème afin d'obtenir un mélange homogène. Saler et poivrer.
- Passer le mélange au tamis pour obtenir une pâte bien lisse et la mettre au siphon.
- Garder le mélange à température ambiante.

Préparation des carottes :
- Éplucher les carottes, les faire cuire à la vapeur puis les faire revenir avec sel, poivre, huile d'olive et miel à feu moyen.

Préparation du poisson :
- Saler et poivrer le poisson.
- Faire chauffer 200 mL huile d'olive à 70° avec le romarin.
- Retirer du feu. Faire tremper le poisson pendant 10 minutes.
- Retirer le poisson et le déposer sur une grille avant de servir.

Dresser l'assiette et servir.

Les 27

Les 27, c'est l'équipe du centre social Surieux, à Échirolles. Si les participants viennent tous du même quartier, secteur Surieux, c'est aux fourneaux qu'ils se sont rencontrés, au cours d'un atelier cuisine organisé par le centre social ... au **27** place Beaumarchais !

Le palais des merveilles

Plat sucré

Ingrédients (pour 6 personnes)

- 330 g de crème liquide
- 180 g de beurre demi-sel
- 420 g de sucre
- 2 pincées de sel
- 145 g de farine + 5 g pour étaler la pâte
- 2 jaunes d'œufs
- ½ sachet de levure
- 6 poires + 200g
- 1 citron non traité
- 1 bouquet de thym citron
- 2 cuillères à soupe de miel
- 3 cuillères ½ d'agar-agar
- 2 cuillères à soupe de sucre glace

Recette

Le dessert :

Poires pochées

- Éplucher 6 poires.
- Les frotter avec un peu de citron pour éviter qu'elles ne noircissent.
- Faire bouillir 1L d'eau. Incorporer le thym, le citron et le miel.
- Porter à ébullition, plonger les poires hors du feu pendant 10 minutes.
- Retirer les poires et réserver au frais.

Caramel demi-sel

- Mettre 200 g de sucre en poudre dans une casserole préalablement chauffée.
- Attendre que le sucre caramélise sans remuer.
- Y incorporer le 100 g de beurre demi-sel et déglacer avec 130 g de crème fleurette.
- Mélanger pour obtenir un joli caramel lisse et brillant.

Caramel dur

- Mettre 200 g de sucre en poudre dans une casserole préalablement chauffée. Attendre que le sucre caramélise sans remuer puis le retirer du feu.
- Le verser directement sur une plaque en verre ou en métal afin qu'il cristallise. Le mixer afin d'obtenir des petits morceaux.

Palets bretons

- Dans un saladier, mettre 145 g de farine, 2 jaunes d'œufs, 20 g de sucre, ½ sachet de levure et 80 g de beurre ramolli.
- Mélanger le tout afin d'obtenir une boule lisse et homogène.
- Réserver au frais 15 minues.
- Étaler la pâte sur une épaisseur de 0,5cm.
- Former les palets à l'aide d'un emporte pièce, enfourner au four 15 minutes.
- Trouer le palet au milieu à l'aide d'un emporte pièce.

Préparation de la mousse à la poire

- Récupérer le jus des poires pochées.
- Le réchauffer et verser l'agar-agar afin d'obtenir de l'eau gélifiée.
- Réserver au frais le temps de monter 200g de crème fouettée avec le sucre glace. Incorporer la gelée de poires et continuer à fouetter.
- Réserver au frais le temps de monter le dessert.

Le dressage

- Placer le palet au milieu de l'assiette. Incorporer au milieu des éclats de caramel dur. Fourrer la poire avec la mousse.
- La reposer sur le palet.
- Remplir une pipette de caramel beurre-salé et la planter dans la poire afin que le caramel puisse couler au centre.
- Décorer à votre guise.

Carré de veau farci, duo de légumineuses

Ingrédients (pour 4 personnes)

- 800 g de carré de veau
- Beurre maison
- 2 compresses stériles

Pour la farce

- 200 g de champignons de saison
- 1 gousse d'ail
- Persil
- 1 œuf
- 1 escalope de veau

Pour la purée de pois chiche

- 240 g de pois chiche
- 1 gousse d'ail
- 1 belle carotte

Pour la purée de pois cassés

- 240 g de pois cassés
- 100 g de lardons
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- Beurre maison
- Laurier
- Sel et poivre

Pour le bouillon de veau

- Beurre
- 1 carotte
- 1 oignon
- Quelques os de veau demandés à votre boucher
- 250 mL d'eau

Recette

La farce

Réalisation de la farce

- Faire revenir les champignons dans un peu de beurre avec l'ail écrasé et une partie du persil. Réserver
- Ajouter une farce : mixer l'escalope de veau, l'ail, l'oignon et le reste du persil.
- Ajouter un œuf battu, saler et poivrer.
- Former un boudin dans du film alimentaire avec les champignons et la farce puis placer le tout au congélateur.

Tempête de méninges

"Tempête de méninges", c'est une bande de copines qui adore cuisiner des produits locaux ! La plus jeune, Maïlys, n'a que 13 ans ! Quant à Nathalie, c'est une habituée des défis pour l'environnement : il y a quelques temps, elle participait au défi des "Familles à Énergie Positive" !

Le plat

- Faire dorer le carré de veau dans une cocotte avec un peu de beurre sur toutes les faces.
- Une fois doré, retirer le carré de veau sur une planche à découper et insérer la farce congelée dans le carré de veau.
- Avant d'enfourner à 180° pendant 1h30, positionner les compresses de part et d'autre du carré de veau pour ne pas que la farce s'échappe pendant la cuisson.

Bouillon de veau

- Faire revenir les os de veau dans une casserole avec du beurre, bien les faire dorer.
- Ajouter l'oignon et la carotte coupés grossièrement.
- Faire revenir encore quelques minutes puis ajouter l'eau.
- Laisser le jus réduire, votre bouillon est prêt !

Purée de pois cassés

- La veille, faire tremper les pois cassés.
- Le lendemain, égoutter et rincer les pois cassés.
- Dans une casserole faire revenir les lardons, ajouter l'ail, l'oignon coupé en 4, le laurier et les pois cassés.
- Ajouter le bouillon de veau précédemment fait. Faire cuire 1 heure à feu moyen.
- Dès la cuisson terminée, mixer.
- Gouter et rectifier l'assaisonnement.
- Si votre purée est trop épaisse vous pouvez la détendre avec un peu de bouillon, du beurre ou de la crème fraîche selon vos goûts.

Purée de pois chiche

- La veille, faire tremper les pois chiches.
- Le lendemain, égoutter et rincer les pois chiches.
- Dans une casserole remplie d'eau froide, mettre les pois chiches, l'ail, et la carotte coupée en rondelles.
- Faire cuire 1 heure à feu moyen.
- Dès la cuisson terminée, mixer.
- Gouter et rectifier l'assaisonnement.
- Si votre purée est trop épaisse vous pouvez la détendre avec du beurre ou de la crème fraîche selon vos goûts.

- Servir le veau avec les purées bien chaudes

Fondant et crème de poires, gelée verveine sur son biscuit aux noix

Plat sucré

Ingrédients (pour 4 personnes)

Biscuit au noix
- 140 g de cerneaux de noix râpées
- 80 g blancs d'œuf
- 50 g de miel

Les poires
- 4 grosses poires
- ½ L d'eau
- 140 g + 1 cuillère à soupe de miel pour le sirop
- 2-3 branches de verveine fraiche
- 1 g d'agar-agar
- 2 jaunes d'œuf
- 80 g de crème fleurette bien froide

Recette

Le dessert

Le biscuit
- Préchauffer le four à 150°.
- Mélanger les blancs d'œuf, le miel et les noix râpées.
- Étaler sur une feuille de papier cuisson sur une épaisseur de 5 mm et mettre à four chaud pendant 30 minutes.
- À la sortie du four, découper des rectangles 6x8cm pour y déposer plus tard les poires. Laisser refroidir.

Les poires et le sirop
- Faire le sirop en faisant bouillir l'eau + le miel + la verveine (infusion 3-4 minutes).
- Éplucher les poires, les évider et les tailler à la mandoline pour faire des tranches d'épaisseur régulière.
- Prélever 80 g des tranches trop petites et les mixer en purée. Elle sera utilisée pour réaliser la crème de poire.
- Faire pocher les belles tranches à feu doux dans le sirop environ 5 minutes, égoutter et réserver.

La crème
- Réaliser une crème pâtissière en remplaçant le lait par la purée de poires : faire chauffer dans une casserole les 80 g de pulpe.
- Fouetter les jaunes d'œufs avec la cuillère de miel.
- Verser sur cette préparation un peu de pulpe de poire chaude. Mélanger, reverser le tout dans la casserole et faire épaissir en remuant. Laisser refroidir en filmant.
- Monter la crème fleurette. La mélanger à la crème de poires et réserver au froid.

La gelée
- Utiliser la moitié du sirop (soit ¼ de litre) dans lequel vous avez poché les poires, refaire chauffer le sirop y ajouter 1 g d'agar-agar, et laisser frémir 2 minutes.
- Verser dans un plat froid et laisser juste prendre un peu (pour que cela tienne au montage).

Le montage
- Mettre le biscuit au fond du moule.
- Déposer les poires pochées en 2 épaisseurs et verser au-dessus la gelée dès qu'elle prend.
- Disposer la crème avec la poche à douille sur 2 cm ou lisser à la spatule.
- Réserver au froid 1 heure au moins.

Poêlée du jardin et son panier dauphinois

Plat salé

Ingrédients (pour 6 personnes)

Pour la poëllée :
- 1 botte de blettes
- 200 g de pois chiches (mis a tremper la veille)
- 1 courgette moyenne
- 3 carottes
- 1 oignon paille
- 1 bouquet de persil plat
- 1 tête d'ail
- Huile de tournesol
- Cumin
- Sel et poivre

Pour la pâte brisée à la noix (9 tartelettes)
- 100g de noix réduit en poudre
- 60 g d'huile
- 150g de farine complète

Pour un panier
- 1demi chèvre mi sec
- 1 pointe de miel
- Le vert des blettes
- 1 quart de pomme
- 1 demi cerneau de noix

Recette

Le plat

Confection de la poêlée
- Cuire les pois chiche 35 mn à la cocotte-minute
- Émincer finement chaque légume. Éplucher seulement les carottes et réserver les épluchures.
- Cuire les légumes (côtes de blette, courgettes, carottes) dans une poêle avec une pointe d'huile.
- Saler et poivrer.
- Laisser cuire 10 à 15 minutes et ajouter un oignon paille.
- Cuire le vert des blettes et la pomme émincées dans une poêle avec un filet d'huile.
- Rajouter en fin de cuisson les pois chiches, l'ail et le persil.

Un écureuil au village sud

Quand un membre du centre social des Écureuils se joint au centre social du Village Sud pour relever le défi culinaire, ça donne un nom de code étrange : un écureuil au village sud.
La joyeuse équipe s'est rencontrée aux fourneaux, lors d'un atelier cuisine entre les 2 centres. La cuisine relie les coeurs, pas vrais ?

Poêlée du jardin et son panier dauphinois (suite)

En parallèle, préparation du panier

- Mélanger la farine et l'huile de noix. La placer 30 minutes au réfrigérateur.
- Reprendre la pâte.
- L'étaler finement et confectionner des cercles de 15 cm de diamètre.
- Les mouler sur un plat à tartelette à l 'envers.
- Former des anses avec des bouts de pâte torsadés.
- Cuire à 180 degrés pendant 15 minutes.
- À la sortie du four, disposer le vert des blettes cuit avec la pomme, le chèvre et une pointe de miel.
- Mettre pendant 5 minutes au four en position grille.
- Frire les épluchures de carottes dans la poêle avec de l 'huile.
- Dresser la poêlée à part dans une assiette et y déposer les épluchures de carottes grillées.
- Déposer la tartelette à coté et poser la anse pour former un panier.
- Décorer avec du miel de petit producteur et un demi cerneau de noix.

- Déguster ce plat régional de saison et sans déchets !

Presqu'île flottante aux éclats de nougatine aux noix

Plat sucré

Ingrédients (pour 4 personnes)

- 3 œufs moyen
- 50 cL de lait
- 2 cuillères à soupe de maïzena
- 1 cuillère à soupe de sucre de canne
- 50 g de noix
- 90 g de sucre

Recette

Le dessert

Nougatine

- Faire torréfier 50 g de noix décortiquées concassées dans une poêle à sec.
- Faire un caramel roux et ajouter les noix.
- Hors du feu, faire couler le mélange le plus finement possible sur une plaque avec du papier de cuisson. Placer un deuxième papier cuisson sur le dessus.
- Étaler avec un rouleau à pâtisserie tout de suite.
- Mettre de côté.

Île

- Séparer les blancs des jaunes.
- Battre les blancs d'œufs en neige fermement avec une pincée de sel.
- Faire chauffer 1 demi litre de lait avec une cuillère de sucre.
- Pocher les blancs cuillerée par cuillerée dans le lait.
- Égoutter les blancs pochés sur du papier.

La crème

- Reprendre le lait et ajouter la maïzena et le sucre roux.
- Mélanger cette préparation avec les jaunes d'œufs hors du feu.
- Introduire des morceaux de nougatine et remettre sur le feu jusqu'à l' épaississement de la crème. Bien surveiller.
- Placer dans le réfrigérateur pendant 30 minutes puis dresser.

Le dressage

- Au fond d'un verre, mettre la crème puis le blanc.
- Parsemer d'éclats de nougatine.
- Pour le décor, déposer un fin triangle de nougatine ainsi que quelques épluchures de pommes rouges cuites au four et sucrées.

Boulettes façon « petit salé » et légumes de saison

Plat salé

Ingrédients (pour 25 boulettes)

- 600 g d'échine de porc hachée
- 150g de lard fumé
- 2 œufs
- 50 g de pain rassis
- 200mL de lait
- 1 gros oignon
- 1 bouquet de persil plat
- 150 g de lentilles cuites
- 1 cuillère à soupe de moutarde
- 1 cuillère à café de sel
- 5 tours de moulin à poivre

Les légumes

- 300 g de pomme de terre vitelotte
- 50 g de beurre
- 25 g de lait
- 300 g de navets nouveaux
- 50 g de noisettes concassées et torréfiées
- 300 g de carottes
- 50 g de carvi

Recette

Le plat

- Tremper le pain dans le lait jusqu'à ce qu'il soit bien imbibé.
- Ciseler l'oignon et le faire revenir à feu doux sans coloration.
- Hacher le persil plat à l'aide d'un couteau.
- Découper le lard fumé en petits dés.
- Mélanger la viande hachée, le lard, l'oignon, le persil et les lentilles.
- Ajouter les œufs et le pain préalablement essoré.
- Bien mélanger la farce à la main puis former des boulettes de 4cm de diamètre.
- Saisir les boulettes dans une poêle chaude 15 secondes sur chaque face puis cuire au four 10 minutes à 200°.

- Cuire les pommes de terre à l'anglaise, les éplucher et les passer au presse-purée.
- Sur le feu, y ajouter 25g de lait et 50g de beurre en remuant intensément.
- Blanchir les navets coupés en bâtonnets et les glacer avec les noisettes.
- Blanchir les carottes coupées en rondelles et les glacer avec les graines de carvi.

NYF NYF

NYF NYF pour Nadège, Yann et Fred' : 3 copains passionnés de cuisine et de bonne bouffe, toujours prêts à passer de bons moments !

Trio de potimarron

Plat sucré

Ingrédients (pour 4 personnes)

Sponge cake au potimarron

- 160 g de chair cuite de potimarron
- 60 g de miel
- 3 gros œufs
- 20 g de farine

Crémeux de potimarron

Pour 500 mL (pour servir en dessert seul, ou en accompagnement, divisé de moitié)

- 300 mL de lait
- 200 mL de jus de potimarron (soit environ 500 g de chair suivant le potimarron)
- 60 g de farine
- 80 g de miel
- 5 jaunes d'œufs
- 1 raciné épluchée et râpée de curcuma (pour 4 personnes)

Pomme au four à l'écrasée

- 4 pommes (de taille raisonnable, jolies, de préférence rouge)
- 160-170 g de chair de potimarron découpée en petits cubes
- 25-30 g de beurre salé (ou beurre + sel)
- 80 g miel

Recette

Le sponge cake au potimarron

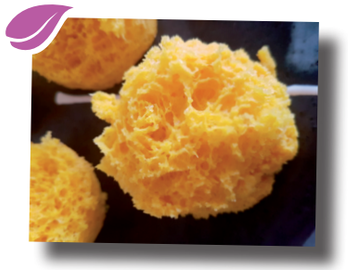
- Mixer l'ensemble des ingrédients.
- Passer au chinois puis remplir un siphon.
- Ajouter 3 cartouches de gaz et placer au réfrigérateur pour 2 heures.
- Remplir 1/3 d'un gobelet plastique standard.
- Cuire 40 secondes au micro-ondes à pleine puissance.
- Laisser tiédir avant de démouler délicatement à l'aide d'une petite spatule.

Le crémeux de potimarron

- Extraire le jus (avec un extracteur de jus) faire chauffer lait + jus.
- Pendant ce temps, battre les jaunes avec le miel, jusqu'à blanchiment.
- Ajouter la farine tamisée puis le liquide chaud.
- Continuer à battre 33 secondes (environ) puis remettre à chauffer en casserole inox jusqu'à épaississement.
- Servir chaud ou y mettre au frais pour servir froid.

Pommes au four à l'écrasée de potimarron compotée au beurre salé

- Faire préchauffer le four à 180.
- Dans une casserole faire compoter le potimarron avec le beurre et le miel (les morceaux doivent être tendres mais se tenir néanmoins).
- Évider les pommes, les fourrer délicatement à la compotée.
- Mettre au four jusqu'à que les pommes soient cuites (± de 17-27 minutes).



Filet mignon en robe du soir et ses deux flans

Ingrédients (pour 4 personnes)

- 500g de filet mignon
- 300g de noix de Grenoble
- 5 càs miel
- 3 oeufs
- 28 cL de crème épaisse
- Beurre
- 50 cL de lait
- 5 carottes
- 250 g de pois cassées
- menthe
- coriandre
- sel
- poivre

Recette

Le plat

- Saisir le filet mignon à la poêle, dans du beurre.
- Lorsque la viande a refroidi, la rouler dans le miel puis dans les noix concassées.
- Cuire 10 minutes au four 180-200 °C.

Purée de carottes :

- Éplucher les carottes & les mettre à cuire environ 10 à 15 minutes à la vapeur.
- Une fois cuits, mettre les légumes ainsi que 2 cuillères à soupe de crème fraîche épaisse (3 cL) et une noisette de beurre dans le bol du mixeur.
- Mixer le tout jusqu'à l'obtention d'une purée lisse.
- Assaisonner avec le sel, le poivre et la coriandre.

Flan de pois cassés :

- Cuire les pois cassés avec le sel et le poivre dans une grande casserole d'eau pendant 1h30.
- Égoutter les pois cassés et les mixer en purée. Si nécessaire, les passer au tamis.
- Dans un cul de poule, casser les oeufs, les battre et y incorporer la purée de pois cassé, malaxer.
- Verser le lait progressivement tout en battant la préparation.
- Joindre quelques pincées de feuilles de menthe finement hâchées.
- Beurrer les 4 ramequins, les garnir de la préparation de pois cassés.
- Préchauffer le four 15 minutes à 180°C, Th 6.
- Cuire 25 minutes, en surveillant la cuisson.

Les toqués

Les Toqués c'est une histoire de famille ! Quand deux collègues de l'ALEC, Isa et Mélissa décident de relever le défi, elles n'ont pas à chercher bien loin pour recruter deux nouveaux toqués. Le beau-frère et le cousin sont enrôlés ! La famille ça sert à ça non ?

Cheesecake à la grenobloise

Ingrédients (pour 6 personnes)

Les sablés pour la base du cheesecake

- 60 g de beurre mou en petits morceaux
- 40 g de miel
- 1 oeuf
- 150 g de farine

Le cheesecake

- Un St Marcellin frais (400 g)
- 20 cL de lait concentré non sucré
- 85 g de miel
- 4 œufs
- 50 g de beurre doux

Gelée à la chartreuse

- 30 cL chartreuse verte
- 30 cL eau
- 2 g d'agar-agar
- 6 g de miel

Recette

Le dessert

Biscuits sablés pour la base

- Mélanger dans un saladier la farine et le miel, ajouter l'oeuf, puis terminer avec le beurre.
- Pétrir. Vous pouvez rajouter un peu de farine si la pâte colle trop aux doigts.
- Former des boules et placer les sur la plaque du four préalablement beurrée.
- Cuire à 170°C au four pendant 15 minutes.

Le cheesecake

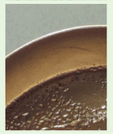
- Préchauffer le four à 160 °C (thermostat 5).
- Tapisser les bords des moule ou cercles avec du papier sulfurisé.
- Dans le bol du robot, mixer les sablés avec le beurre mou.
- Tapisser le fond du moule avec ce mélange en tassant bien puis réserver au frais.
- Battre le fromage frais jusqu'à ce qu'il soit lisse.
- Ajouter les œufs un par un, le miel et le lait concentré.
- Mélanger et verser ensuite le tout sur la croûte de biscuit puis faire cuire pendant 40 minutes.
- Laisser dans le four éteint 1 heure puis mettre au frais au moins 4 heures.
- Démouler juste avant de servir.

Gelée à la chartreuse

- Amener l'eau à ébullition.
- Verser l'agar-agar et le miel dans l'eau.
- Faire bouillir 3 minutes sans cesser de mélanger.
- Laisser refroidir, à 60°C, incorporer la chartreuse.
- Bien remuer.
- Disposer la gelée encore liquide sur le cheesecake et placer au frais où la gelée prendra.

L'édition 2015 en images

Les prix



Distinction du Jury

Plat salé

Distinction du Jury

Plat sucré

Coup de coeur

du public

Grand prix Environnement

du Jury

Merci :

Aux équipes qui nous ont régalés,

- Nadège, Yann, Frédéric, Karima, Soumia, Houda, Céline, Nathalie, Chrystel, Christelle, Lydie, Maïlys, Soraya, Sandrine, Chantal, Liliane, Floriane, Marie, Aude, Alexis, Laury, Clara, Isa, Pierre-Martin, Amaël, Mélissa

Aux producteurs qui ont permis à nos équipes de participer à cette aventure,

Aux membres du jury,

À la MFR de Moirans pour le prêt des cuisines et de la salle,

Toutes les bonnes volonté qui ont donné un coup de main d'une manière ou d'une autre.

Bon appétit !

pour en savoir +

LE CLIMAT DANS NOS ASSIETTES
concours de cuisine locale

04.76.14.00.10
infos@infoenergie38.org
www.infoenergie38.org

Les inscriptions pour l'édition 2017 sont ouvertes. Contactez-nous vite !

AGEDEN GESTION DURABLE DE L'ENERGIE en Isère

ALEC AGENCE LOCALE DE L'ÉNERGIE ET DU CLIMAT

L'AGEDEN et l'ALEC portent en Isère l'Espace Info-Énergie.
Soutenu par l'ADEME, la Région, le Département, et les collectivités partenaires, le service INFO ENERGIE apporte un conseil de proximité gratuit et indépendant ainsi qu'un accompagnement personnalisé sur les économies d'énergie et les énergies renouvelables.

ADEME Agence de l'Environnement et de la Maîtrise de l'Energie

isère LE DÉPARTEMENT www.isere.fr

MFR MOIRANS

Moirans Isère