COMMUNAUTÉ DE COMMUNES
ALPES PROVENCE VERDON
Sources de lumière

PROJET ALIMENTAIRE TERRITORIAL

mieux manger pour tous

Carnet de recettes 2024

Voici le recueil des recettes utilisées lors des ateliers de cuisine **mieux manger pour tous** réalisés en 2024 à **Saint Benoit, Allons, Tartonne et Vergons.**

Soupe d'automne potimarron & châtaignes p.2
Velouté de butternut p.3
Soupe de (petit) épeautre p.4
Tourte à la courge p.5
Croquettes de pommes de terre p.6
Gnocchis p.7
Gratin de courge p.8
Lasagnes à la courge p.9
Crespèu aux pommes p.10
Gâteau à la courge p.11
Gâteau au yaourt à la farine de petit épeautre p.12
Gâteau roulé p.13
Pain Perdu p.14

PRÉFET DE LA RÉGION PROVENCE-ALPES-CÔTE D'AZUR
Liberté
Égalité
Fraternité

Direction régionale de l'économie, de l'emploi, du travail et des solidarités

COMMUNAUTÉ DE COMMUNES
ALPES PROVENCE VERDON
Sources de lumière

PROJET ALIMENTAIRE TERRITORIAL

mieux manger pour tous

Soupe d'automne Potimarron & Châtaignes

Ingrédients

- **1 potimarron**
- **250 g de châtaignes entières (en bocal)**
- **1 oignon**
- **Sel, poivre, noix de muscade**

1. Dans une sauteuse, faites revenir un oignon dans de l'huile d'olive.
2. Ajoutez le potimarron en morceaux et faites cuire à couvert (vous pouvez aussi le couper en quatre après avoir enlevé les graines et le faire cuire dans l'eau bouillante).
3. Ajoutez 150 g de châtaignes, le sel, le poivre (un peu de noix de muscade si vous aimez) et mixez.
4. Intégrez avant de servir le reste des châtaignes grossièrement coupées.

Astuces Budget

Cette soupe est revigorante et annonce les longues soirées de l'automne et de l'hiver. Dans une version plus économique si vous n'avez pas la chance d'avoir de châtaignes à proximité, vous pouvez les remplacer par deux pommes de terre. Dans ce cas, n'oubliez pas de bien poivrer et d'assaisonner avec quelques épices ou aromates. Une variante a été proposée lors de l'atelier d'Allons avec des lentilles corail.

PRÉFET DE LA RÉGION PROVENCE-ALPES-CÔTE D'AZUR
Direction régionale de l'économie, de l'emploi, du travail et des solidarités

COMMUNAUTÉ DE COMMUNES
ALPES PROVENCE VERDON
Sources de lumière

PROJET ALIMENTAIRE TERRITORIAL

mieux manger pour tous

Velouté de butternut aux épices

Ingrédients

- **1 butternut**
- **bouillon de veau**
- **10 cl de crème fraîche**
- **un mélange d'épices : du paprika, du gingembre en poudre, sel et poivre blanc, mais on peut aussi utiliser du 4 épices ou du garam masala**

1. Lavez et coupez les extrémités de la butternut (inutile de la peler), videz-là de ses graines et découpez en tranches épaisses d'environ 1,5 cm
2. Disposez dans une lèchefrite sur un papier sulfurisé et badigeonnez d'huile d'olive
3. Mettez son mélange d'épices sur les tranches Faites rôtir les tranches au gril jusqu'à ce qu'elles soient moelleuses . Débarrasser dans un blender avec tous les sucs dégagés.
4. Compléter avec du bouillon de veau et 10 cl de crème
5. Mixer et vérifier l'assaisonnement

Astuces Budget

Cette recette a été proposée par Patrick à l'atelier d'Allons. C'est une soupe très goûteuse, à adapter selon vos goûts !

PRÉFET DE LA RÉGION PROVENCE-ALPES-CÔTE D'AZUR

COMMUNAUTÉ DE COMMUNES
ALPES PROVENCE VERDON
Sources de lumière

mieux manger pour tous

PROJET ALIMENTAIRE TERRITORIAL

Soupe de (petit) épeautre

Ingrédients

- **Un morceau de gigot de mouton ou de jarret de porc**
- **500 g de petit épeautre**
- **3 litres d'eau**
- **1 oignon**
- **2 clous de girofle**
- **1 gousse d'ail**
- **2 poireaux**
- **3 carottes**
- **2 navets**
- **1 branche de céleri**
- **Thym et laurier**
- **Sel, poivre**

- Faites revenir la viande dans une marmite
- Coupez vos légumes en petits morceaux et incorporez-les. Salez et poivrez.
- Pour l'oignon, vous pourrez le faire revenir séparément ou le piquer de deux clous de girofle et le plonger dans la marmite avec la gousse d'ail et les aromates.
- Ajoutez le petit épeautre et laissez cuire une bonne heure, à couvert, lentement en remuant régulièrement (pour réduire le temps de cuisson, vous pouvez le mettre à tremper deux heures avant).

Astuces Budget

Cette soupe provençale constitue un repas complet. Elle se décline parfaitement en version végétarienne, plus économique. Dans ce cas, vous pouvez déroger à la tradition et ajouter une poignée de légumineuses pour assurer les protéines ! Dans tous les cas, ce sera un régal parfait pour les soirées d'hiver.

Pour cette soupe, vous pouvez utiliser du petit épeautre de Haute-Provence ou de l'épeautre.

PRÉFET DE LA RÉGION PROVENCE-ALPES-CÔTE D'AZUR
Liberté
Égalité
Fraternité
Direction régionale de l'économie, de l'emploi, du travail et des solidarités

COMMUNAUTÉ DE COMMUNES
ALPES PROVENCE VERDON
Sources de lumière

mieux manger pour tous

PROJET ALIMENTAIRE TERRITORIAL

Tourte à la courge

Ingrédients pour la pâte

- **200 g de farine**
- **1 œuf**
- **1/2 sachet de levure**
- **1 petit verre d'huile d'olive**
- **un peu d'eau tiède**

Ingrédients pour la garniture

- **1 kg de courge**
- **500 g d'oignons**
- **100 g de fromage râpé**
- **1 tasse de lait**
- **1 œuf,**
- **huile d'olive, ail, sel, poivre, laurier**

- Pour la pâte, mélangez l'ensemble des ingrédients et pétrissez. Laissez reposer.
- Préparez ensuite votre garniture. Emincez les oignons et faites-les revenir dans une poêle avec un peu d'huile d'olive.
- Faites blanchir la courge coupée en morceaux avec de l'ail. Égouttez, salez, poivrez.
- Ajoutez 1 œuf, la tasse de lait et le fromage râpé.
- Huilez la tourtière et étalez la moitié de la pâte. Ajoutez la garniture : d'abord la courge, puis les oignons. Recouvrez avec le reste de pâte, soudez bien les bords et faites des ouïes sur le dessus.
- Faites cuire (th 7) environ 30 mn.

Astuces Budget

Cette recette traditionnelle est économique par les ingrédients qu'elle utilise. S'il vous reste un peu de courge, vous pouvez en faire une soupe en ajoutant un oignon ou un poireau et une pomme de terre, un gratin en y ajoutant une poignée de riz ou mélanger la courge cuite à votre préparation de gnocchis pour leur donner une belle couleur !

PRÉFET DE LA RÉGION PROVENCE-ALPES-CÔTE D'AZUR
Liberté
Égalité
Fraternité

Direction régionale de l'économie, de l'emploi, du travail et des solidarités

COMMUNAUTÉ DE COMMUNES
ALPES PROVENCE VERDON
Sources de lumière

mieux manger pour tous

PROJET ALIMENTAIRE TERRITORIAL

Croquettes de pommes de terre

Ingrédients

- **400g de reste de purée**
- **2 œufs**
- **80 g de farine (ou plus selon la consistance de votre purée)**
- **Chapelure**
- **Sel, poivre**
- **Selon votre goût : ail, noix de muscade, persil, emmental…**

- Ajoutez 1 œuf à votre purée
- Ajoutez la farine
- Vous pouvez ajouter une poignée d'emmental râpé, de l'ail ou du persil, un peu de noix de muscade… selon votre goût !
- Battez le 2e œuf dans une assiette et mettez de la chapelure dans une autre assiette
- Formez les croquettes, trempez-les dans l'œuf battu puis roulez-les dans la chapelure
- Faites frire dans une sauteuse puis déposez sur un papier absorbant

Astuces Budget

Cette recette est idéale pour utiliser un reste de purée. Servie avec une salade bien aillée, elle suffit à faire le bonheur d'un repas. Pour donner du goût, n'hésitez pas à ajouter de l'ail et des aromates ou épices.

Une variante donnée à l'atelier de Vergons consiste à fourrer les croquettes avec un peu de viande : une alternative au hachis parmentier !

PRÉFET DE LA RÉGION PROVENCE-ALPES-CÔTE D'AZUR
Direction régionale de l'économie, de l'emploi, du travail et des solidarités

COMMUNAUTÉ DE COMMUNES
ALPES PROVENCE VERDON
Sources de lumière

mieux manger pour tous

PROJET ALIMENTAIRE TERRITORIAL

Gnocchis

Ingrédients

- **1 kg de pommes de terre**
- **400 à 500 g de farine selon la variété de pommes de terre**
- **1 œuf**

- Faites bouillir les pommes de terre dans une grande marmite d'eau salée ou à la cocotte-minute.
- Pelez-les et passez-les au presse-purée. Ajoutez l'oeuf. Salez, poivrez.
- Ajoutez la farine, environ la moitié du poids de pommes de terre.
- Pétrissez puis formez des boudins et coupez vos gnocchis. Vous pouvez vous entraîner à les « passer » à la fourchette pour le relief mais il faut un peu de temps et surtout un bon coup de main !
- Plongez les quelques minutes dans l'eau frémissante (ils remontent quand ils sont cuits). Servez avec une sauce tomate ou une viande en sauce et régalez-vous !

Astuces

Budget

Voici une recette familiale très économique et intemporelle. A servir nappé d'une bonne sauce tomate ou d'un peu d'huile d'olive (ou de beurre) et de fromage.
Pour varier les plaisirs, vous pouvez ajouter à votre préparation des épinards hachés ou de la courge cuite et mixée pour que la couleur soit uniforme. Vos gnocchis verts ou orange feront sensation !

PRÉFET DE LA RÉGION PROVENCE-ALPES-CÔTE D'AZUR
Direction régionale de l'économie, de l'emploi, du travail et des solidarités

COMMUNAUTÉ DE COMMUNES
ALPES PROVENCE VERDON
Sources de lumière

mieux manger pour tous

PROJET ALIMENTAIRE TERRITORIAL

Gratin de courge

Ingrédients

- **1 kg de courge**
- **1 oignon,**
- **2 gousses d'ail**
- **2 œufs**
- **2 ou 3 cuillères de farine**
- **Un peu de lait (ou de crème)**
- **Sel, poivre**
- **Pour parfumer : noix de muscade, laurier, cumin…**

Astuces Budget

Une recette intemporelle… qui a de nombreuses variantes ! Avec riz ou sans riz, la courge cuite en dés ou écrasée après cuisson, avec farine ou sans farine, avec ail ou sans ail, avec un peu de lait… ou un peu de crème ! N'oubliez pas les feuilles de laurier 😉

1. Épluchez la courge et coupez-la en dés
2. Faites revenir un oignon puis ajoutez deux gousses d'ail
3. Ajoutez ensuite les dés de courge, avec le sel, le poivre, les épices et/ou le laurier
4. Laissez cuire à couvert
5. Quand la courge est bien cuite, vous pouvez l'écraser à la fourchette ou la laisser en dés. Ajoutez la farine (ou maïzena dans une version plus légère et sans gluten)
6. Tournez quelques instants sur feu doux puis ajoutez les œufs ; poursuivez la cuisson une dizaine de minutes
7. Selon la consistance obtenue, ajoutez un peu de lait (ou de crème dans une version plus gourmande)
8. Mettez dans un plat à gratin, saupoudrez de fromage râpé et enfournez !
9. Pour la dégustation, vous pouvez ajouter quelques noix dans votre assiette.

PRÉFET DE LA RÉGION PROVENCE-ALPES-CÔTE D'AZUR
Direction régionale de l'économie, de l'emploi, du travail et des solidarités

COMMUNAUTÉ DE COMMUNES
ALPES PROVENCE VERDON
Sources de lumière

PROJET ALIMENTAIRE TERRITORIAL

mieux manger pour tous

Lasagnes à la courge

Ingrédients

- **1 kg de courge**
- **1 gros oignon, une gousse d'ail (ou 2)**
- **Sel, poivre, laurier**
- **Lasagnes toutes faites**

Pour la béchamel

- **50 g de beurre**
- **50 g de farine**
- **60 cl de lait**
- **Sel, poivre, muscade**

Astuces Budget

Cette recette est une alternative rapide aux ravioles à la courge. Elle est simple à réaliser et très économique.

1. Epluchez et coupez votre courge en morceaux ; faites-la cuire à l'eau bouillante. Faites bien égoutter (idéalement, la faire cuire la veille). Vous pouvez aussi la faire cuire le jour même dans une sauteuse.
2. Faites revenir un gros oignon, puis ajoutez une gousse d'ail (ou deux) et la courge. Une ou deux feuilles de laurier donneront du goût. Ajoutez des noix concassées.
3. Préparez la béchamel : faites fondre le beurre dans une casserole à fond épais, ajoutez la farine et remuez avec une cuillère de bois sans laisser colorer. Quand la préparation a épaissi, versez le lait progressivement, sans cesser de remuer, jusqu'à ce que la sauce épaississe. Assaisonnez de sel, poivre et muscade râpée.
4. Disposez en alternance dans un plat beurré : une couche de courge, les lasagnes, une couche de béchamel. Sur la dernière couche de béchamel, parsemez de fromage râpé.
5. Enfournez pour 40 mn environ (thermostat 7).

PRÉFET DE LA RÉGION PROVENCE-ALPES-CÔTE D'AZUR
Direction régionale de l'économie, de l'emploi, du travail et des solidarités

COMMUNAUTÉ DE COMMUNES
ALPES PROVENCE VERDON
Sources de lumière

mieux manger pour tous

PROJET ALIMENTAIRE TERRITORIAL

Crespeù aux pommes

Ingrédients

- **2 pommes**
- **2 œufs**
- **2 ou 3 cuillères de farine**
- **2 cuillères de sucre**
- **Un peu de lait**
- **Un peu de vanille ou de cannelle**

1. Epluchez et rapez les pommes
2. Battre les oeufs avec le sucre et ajouter la farine et les arômes
3. Incorporez les pommes râpées et versez dans une poêle beurrée (ou avec un peu d'huile)
4. A feu doux, faites cuire comme une omelette.
5. Dégustez tiède ou froid, avec une boule de vanille pour un dessert gourmand ou nature pour le goûter !

Astuces Budget

Le crespèu est une base idéale pour improviser un goûter , une entrée ou un en-cas. En version sucrée, le crespèu aux pommes est un incontournable. Très économique, très facile à réaliser et toujours délicieux.
En version salée, vous pouvez faire un crespèu avec un reste de ratatouille, quelques épinards, un reste de pommes de terre sautées...

PRÉFET DE LA RÉGION PROVENCE-ALPES-CÔTE D'AZUR
Direction régionale de l'économie, de l'emploi, du travail et des solidarités

COMMUNAUTÉ DE COMMUNES
ALPES PROVENCE VERDON
Sources de lumière

mieux manger pour tous

PROJET ALIMENTAIRE TERRITORIAL

Gâteau à la courge

Ingrédients

- **250 g purée de courge (la butternut est idéale, mais vous pouvez utiliser une autre variété)**
- **250 g farine**
- **100 g sucre roux**
- **3 œufs**
- **30 g beurre**
- **Des épices pour parfumer (cannelle, 4 épices…)**
- **1 sachet de sucre vanillé**
- **1 sachet levure chimique**
- **1 pincée sel**

1. Coupez la courge en morceaux et faites-la cuire au four à 180°C pendant environ 40 min (chair contre la plaque du four).
2. Laissez refroidir un peu la courge, puis prélevez 250g de chair à l'aide d'une cuillère.
3. Mettez la chair dans le mixeur avec les 3 œufs, le beurre fondu et l'extrait de vanille.
4. Mixez ou passez au presse-purée jusqu'à obtenir une texture onctueuse.
5. Dans un autre bol, mélangez la farine avec la levure chimique, la pincée de sel, le sucre roux, les épices.
6. Ajoutez ensuite la première préparation à la seconde, et mélangez délicatement pour obtenir un mélange homogène. (Ne mélangez pas trop longtemps si vous voulez une texture aérienne sinon ce sera un peu plus compact).
7. Mettez dans un moule à cake fariné, et faites cuire 40 minutes à 180°C. Laissez refroidir avant de démouler.

Astuces Budget

Voilà une surprise ! La texture de la butternut permet de diminuer la part de beurre. Lors de l'atelier à Saint-Benoît, Anna a proposé, dans une version gourmande, de remplacer le sucre par le miel. Le pouvoir sucrant du miel étant plus élevé, nous vous conseillons dans ce cas de diminuer la proportion !

PRÉFET DE LA RÉGION PROVENCE-ALPES-CÔTE D'AZUR
Direction régionale de l'économie, de l'emploi, du travail et des solidarités

COMMUNAUTÉ DE COMMUNES
ALPES PROVENCE VERDON
Sources de lumière

mieux manger pour tous

PROJET ALIMENTAIRE TERRITORIAL

Gâteau au yaourt

à la farine de petit épeautre

Ingrédients

- **1 pot de yaourt**
- **1,5 pot de sucre**
- **3 pots de farine de petit épeautre**
- **1/2 pot d'huile**
- **3 œufs**
- **1 sachet de sucre vanillé**
- **1 sachet levure chimique**
- **1 pincée sel**

1. Séparez les blancs des jaunes d'œufs puis montez les blancs en neige et réservez.
2. Battez les jaunes avec le sucre jusqu'à obtention d'un mélange blanc et mousseux
3. Ajoutez la farine de petit épeautre et la levure
4. Ajoutez l'huile puis incorporez délicatement les blancs en neige
5. Faites cuire au four à 200°C pendant environ 30 min
6. Laissez refroidir et saupoudrez de sucre glace

Astuces
Budget

On ne présente plus le gâteau au yaourt mais on peut le redécouvrir avec des variantes qui lui apporteront un goût différent. Cette variante a été proposée lors de l'atelier de Tartonne ; elle consiste tout simplement à remplacer la farine de blé par de la farine de petit épeautre pour retrouver le goût d'antan.

PRÉFET DE LA RÉGION PROVENCE-ALPES-CÔTE D'AZUR
Direction régionale de l'économie, de l'emploi, du travail et des solidarités

COMMUNAUTÉ DE COMMUNES
ALPES PROVENCE VERDON
Sources de lumière

mieux manger pour tous

PROJET ALIMENTAIRE TERRITORIAL

Gâteau roulé

Ingrédients

- **4 œufs**
- **125 g de sucre (ou 100 g si vous aimez moins sucré)**
- **125 g de farine**
- **2 sachets de sucre vanillé**
- **1 c.c. de levure chimique**
- **1 pincée sel**
- **15g de beurre**
- **Sucre glace**

Astuces Budget

Cette recette était autrefois très fréquemment réalisée. Elle est économique et fait toujours un bel effet. Elle permet aussi de « passer » les confitures de l'année précédente 😉

1. Séparez les blancs des jaunes d'œufs
2. Montez vos blancs en neige avec une pincée de sel
3. Battre les jaunes avec le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse
4. Ajoutez la farine puis les blancs montés en neige (variante : ajoutez en alternance 1 cuillère de farine, 1 cuillère de blanc)
5. Versez la pâte sur une feuille de papier cuisson préalablement disposée sur une plaque
6. Faites cuire 10 min
7. Deux variantes pour rouler le gâteau :
   a. Démoulez dès la sortie du four votre pâte cuite sur un torchon humide, étalez la confiture et roulez en retirant progressivement le torchon
   b. Roulez votre pâte avec le papier sulfurisé et laissez refroidir. Puis déroulez, étalez la confiture et roulez de nouveau sans le papier !
8. Saupoudrez de sucre glace

PRÉFET DE LA RÉGION PROVENCE-ALPES-CÔTE D'AZUR
Direction régionale de l'économie, de l'emploi, du travail et des solidarités

COMMUNAUTÉ DE COMMUNES
ALPES PROVENCE VERDON
Sources de lumière

mieux manger pour tous

PROJET ALIMENTAIRE TERRITORIAL

Pain perdu

Ingrédients

- **2 œufs**
- **4 cuillères à soupe de sucre**
- **1 sachet de sucre vanillé**
- **250 ml de lait**
- **Des tranches de pain rassis**

1. Coupez les tranches de pain rassi de 1,5 à 2 cm de large.
2. Battez les œufs et le sucre.
3. Ajoutez le lait et bien battre.
4. Trempez les tranches de pain dans ce mélange en les laissant bien s'humecter.
5. Mettez du beurre dans une poêle à feu moyen et faire frire des deux côtés.
6. Déposez sur du papier absorbant et saupoudrez de sucre.

Astuces Budget

Pour des goûters anti-gaspillage et savoureux, retrouvez le goût du pain perdu ! A l'atelier de Tartonne, une variante au four a été proposée et cuisinée. C'est une variante à découvrir et à faire tester... aux petits comme aux grands !
Vous pouvez également saupoudrer votre pain perdu d'un peu de cannelle ou de chocolat.

PRÉFET DE LA RÉGION PROVENCE-ALPES-CÔTE D'AZUR
Direction régionale de l'économie, de l'emploi, du travail et des solidarités