

RECETTES AUTOMNALES

GATEAU DE FOIE A L'ANCIENNE ET GRATIN DE COURGES

PRÉPARATION: 1 H

CUISSON: 30 MIN

POUR LE GÂTEAU:

- 4 KG DE FOIES DE VOLAILLE
- 40 ŒUFS
- 1,5 KG DE PAIN SEC (OU BISCOTTES)
- 4 L DE LAIT (CRU C'EST AUTORISÉ !)
- 100 G DE PERSIL FRAIS
- ½ BOITE 5/1 DE COULIS DE TOMATES

POUR LE GRATIN:

- 20 KG DE COURGES
- 2 KG D'OIGNONS
- 2 KG DE MILLET
- 0,5 L D'HUILE D'OLIVE
- 500 G DE POIS CHICHES CUIITS
- 50 G DE CURCUMA,
- SEL, POIVRE

FAIRE TREMPER LE PAIN DANS LE LAIT AU MOINS 2H AU FRAIS.

MIXER AVEC LE PERSIL (TIGES COMPRISES) ET LE FOIE. SALER, POIVRER PUIS AJOUTER LES JAUNES D'OEUF. INCORPORER DÉLICATEMENT LES BLANCS MONTÉS EN NEIGE.

CUIRE EN MOULE AU BAIN-MARIE 30 MIN À FOUR CHAUD À 180 °C.

SERVIR AVEC UN COULIS DE TOMATES.

GRILLER LÉGÈREMENT À SEC LE MILLET, PUIS VERSER DANS 2 FOIS SON VOLUME D'EAU BOUILLANTE. LAISSER GONFLER COUVERCLE FERMÉ JUSQU'À ABSORPTION.

MIXER LES POIS CHICHES CUIITS AVEC LEUR EAU (OU UTILISER DE LA FARINE DE POIS CHICHES). INCORPORER AU MILLET.

FAIRE REVENIR LES OIGNONS ÉMINCÉS. MÉLANGER AVEC LA COURGE CUIITE À LA VAPEUR.

DISPOSER DANS UN PLAT À GRATIN. ETALER LE MÉLANGE MILLET/PURÉE PAR-DESSUS

PASSER AU FOUR 10 MIN À 180°C

SAUPOUDRER DE CURCUMA JUSTE AVANT DE SERVIR

POULET AUX POMMES ET POIS CHICHES

16 KG DE POULET ENTIER,

40 GROS OIGNONS

2 KILOS DE POIS CHICHES,

1 L D'HUILE D'OLIVE

1 KILO DE BEURRE

25 KILOS DE POMMES À CHAIR FERME

0,5 KG DE SUCRE

ÉPICES: CANNELLE, CURRY, PAPRIKA, POIVRE, CORIANDRE FRAÎCHE OU EN GRAINE

COUPER LE POULET EN MORCEAUX, FAIRE DORER EN SAUTEUSE AVEC LES OIGNONS , LE SUCRE ET LES ÉPICES . CUIRE, DANS UN BOUILLON DE LÉGUMES ET AROMATES, LES POIS CHICHES PRÉALABLEMENT TREMPÉS LA VILLE. PENDANT CE TEMPS, COUPER LES POMMES EN QUARTIER ET FAIRE CUIRE À FEU DOUX DANS LE BEURRE JUSQU'À QU'ELLES CARAMÉLISENT UN PEU. MÉLANGER LE TOUT.

LE BOUILLON DE CUISSON DES POIS CHICHES PEUT ÊTRE RÉCUPÉRÉ ET RÉDUIT PUIS LÉGÈREMENT LIÉ SI NÉCESSAIRE.

IMPORTANT: LES POIS CHICHES APPORTENT LES PROTÉINES VÉGÉTALES, LE POULET LES PROTÉINES ANIMALES; L'APPORT NUTRITIONNEL EST AINSI CONFORME AUX RECOMMANDATIONS DU GEMRCN.

TARTE A LA CITROUILLE SUCREE

APPAREIL :

8 KG DE POTIRONS, 20 ŒUFS, 1 KG DE SUCRE DE CANNE, 2 L DE CRÈME FRAÎCHE, 300G DE FARINE, 1 L DE JUS DE CITRON

FAIRE UNE PÂTE BRISÉE

CUIRE LES COURGES À LA VAPEUR ET LAISSER ÉGOUTTER UNE NUIT, MÉLANGER AVEC LE RESTE DE L'APPAREIL À TARTE

FAIRE CUIRE À 220 °C PENDANT 30 MIN SUR PÂTE BRISÉE SUCRÉE

RECETTES HIVERNALES

GATEAU CEVENOL AUX POMMES

PRÉPARATION: 30 MINUTES

1,5 KG DE FARINE T65 VOIRE T80

1,5 KG DE FARINE DE CHÂTAIGNES

2 KG DE POMMES

1,5 KG DE BEURRE

1,5 KG DE SUCRE

50 ŒUFS

100 G DE LEVURE

500 G DE MARRONS CUITS EN BOCAL

QUELQUES PINCÉES DE SEL

VARIANTES:

- POIRES

- NOISSETTES, AMANDES POUR LA DÉCO

- CHOCOLAT EN PÉPITES À LA PLACE DES MARRONS

TRAVAILLER LE BEURRE EN POMMADE PUIS INCORPORER LE SUCRE ET LES ŒUFS.

AJOUTER LES FARINES, LA LEVURE, LE SEL, LES MARRONS ÉCRASÉS GROSSIÈREMENT, ET LES POMMES COUPÉES EN CUBE.

MÉLANGER ET VERSER EN MOULE.

DISPOSER DESSUS LES CERNEAUX DE NOIX.

CUIRE 30 MIN À 180° C.

SALADE POUR PASSER L'HIVER

PRÉPARATION: 30 MINUTES

4 KG DE MÂCHE

2 KG DE CAROTTES

2 KG DE RADIS NOIRS

2 KG DE POMMES ROUGES DE PAYS

0.5 KG DE NOIX EN CERNEAUX

0.5 L DE JUS DE CITRON

1 L D'HUILE DE COLZA

0.25 L DE VINAIGRE BALSAMIQUE

SEL ET POIVRE

VARIANTES:

- CÉLERIS RÂPÉS

- NOISSETTES, AMANDES

- DÉS DE FROMAGE, DE JAMBON

- HUILE D'OLIVE, VINAIGRE DE FRAMBOISES

LAVER SOIGNEUSEMENT LA MÂCHE

MÉLANGER AVEC HUILE DE COLZA ET VINAIGRE BALSAMIQUE

RÂPER LES CAROTTES ET LES RADIS NOIRS, MÉLANGER LE TOUT AVEC LE JUS DE CITRON, LE SEL, LE POIVRE

RINCER LES POMMES SANS ÉPLUCHER, ÉTROGNER ET COUPER EN DÉS

DRESSER SUR PETITE ASSIETTE LA MÂCHE, PUIS LES LÉGUMES RÂPÉS ET LES DÉS DE POMMES ET LES NOIX

PUREE BRUXELLOISE

20 KG DE CHOUX DE BRUXELLES,

10 KG DE POMMES DE TERRE,

500 G DE BEURRE,

2 L DE CRÈME LIQUIDE

100 G DE MUSCADE

SEL ET POIVRE.

FAIRE CUIRE À LA VAPEUR LES CHOUX DE BRUXELLES ET LES POMMES DE TERRE.

MIXER EN AJOUTANT LE BEURRE, LA CRÈME ET LA MUSCADE, SALER, POIVRER.



• Corabio •

La Coordination BIO de Rhône-Alpes

RECETTES PRINTANIÈRES

RISOTTO D'ÉPEAUTRE AUX LEGUMES PRINTANIERS

PRÉPARATION: 1H00

CUISSON: 30 À 40 MINUTES

4 KG D'ÉPEAUTRE

2 KG D'OIGNONS

10 KG DE LÉGUMES VARIÉS (CAROTTES,
NAVETS,...)

½ L D'HUILE D'OLIVE

½ L DE CRÈME

HERBES (THYM, LAURIER, PERSIL)

PIMENT Poudre

SEL, POIVRE

FAIRE REVENIR LES OIGNONS DANS UN PEU D'HUILE D'OLIVE, PUIS VERSER
L'ÉPEAUTRE ET LAISSER COLORER AVEC LE PIMENT.

AJOUTER PETIT À PETIT LE BOUILLON D'HERBES.

AU 2/3 DE LA CUISSON, AJOUTER LES LÉGUMES REVENUS EN BRUNOISE .

INCORPORER LA CRÈME (OU CRÈME DE SOJA). AJUSTER L'ASSAISONNEMENT
SERVIR CHAUD.

EN PLAT COMPLET, AVEC DE LA SAUCISSE, DE LA VOLAILLE:

- COUPER LA VIANDE EN DÉS ET FAIRE CUIRE AVEC L'ÉPEAUTRE

- TOUT EN RESPECTANT LE GEMRCN, DIMINUER LA QUANTITÉ DE VIANDE À 70
G/PERS

COÛT MATIÈRE: 1.58 € SI SAUCISSE, 1.40 € SI VOLAILLE

PRINTANIÈRE DE LEGUMES

3 KG DE POIS GOURMANDS

3 KG D'ASPERGES VERTES

5 KG DE CAROTTES NOUVELLES

3 KG DE NAVETS

10 KG DE POMMES DE TERRE

NOUVELLES

2 KG D'OIGNONS

500 G DE PERSIL

2 L D'HUILE D'OLIVE

COUPER LES CAROTTES, LES NAVETS ET LES POMMES DE TERRE EN
BÂTONNET.

FAIRE REVENIR DANS L'HUILE D'OLIVE AVEC LES OIGNONS ÉMINCÉS
ET LES HERBES AROMATIQUES.

BLANCHIR LES POIS GOURMANDS ET LES ASPERGES COUPÉES EN
TRONÇON. MÉLANGER AUX AUTRES LÉGUMES, TERMINER LA
CUISSON TOUT EN GARDANT LE CROQUANT.

AJOUTER LE PERSIL HACHÉ FINEMENT. SALER, POIVRER.

CRÈME LAVANDIÈRE

60 ŒUFS

10 L DE LAIT

1 KG DE MIEL DE LAVANDE

PORTER LE LAIT ET LE MIEL À ÉBULLITION.

APRÈS REFROIDISSEMENT, INCORPORER LES ŒUFS.

EN RAMEQUIN INDIVIDUEL, FAIRE CUIRE AU BAIN-MARIE AU FOUR À
200°C PENDANT ENVIRON 20 À 25 MIN.



• Corabio •

La Coordination  de Rhône-Alpes

RECETTES PRINTANIÈRES ET ESTIVALES

MINISTRONE DE FRAISES A LA MENTHE

PRÉPARATION: 1H00

10 KG DE FRAISES
2 L DE JUS D'ORANGE
500 G DE SUCRE COMPLET
200 G DE MENTHE FRAICHE
500 G D'AMANDES EN POWDRE

RÉALISER UN SIROP AVEC LE JUS D'ORANGE, LE SUCRE COMPLET, ET LES AMANDES EN POWDRE

HACHER LA MOITIÉ DE LA MENTHE

MÉLANGER LA MENTHE AU SIROP

LAISSER REFROIDIR OU PASSER EN CELLULE

LAVER LES FRAISES SANS LES ÉQUEUTER, LES ÉGOUTTER PUIS LES TAILLER EN 2 OU EN 4.

MÉLANGER LES FRAISES AU SIROP.

LES RÉSERVER EN CHAMBRE FROIDE POSITIVE AU MOINS 1H 00

REMUER DÉLICATEMENT ET DRESSER EN VERRINE OU EN COUPELLE.

DÉCORER AVEC UNE FEUILLE DE MENTHE.

ASTUCES: AVANT LE DRESSAGE, METTRE LES VERRINES AU CONGÉLATEUR

CRÈME DE POIS CASSÉS AU PICODON

DANS LE MASSIF CENTRAL, ON FAIT FONDRE LE CHÈVRETON DANS SA SOUPE; ICI UNE RECETTE PLUS ORIGINALE AVEC DU PICODON

PRÉPARATION ET CUISSON : 1 H 30

5 KG DE POIS CASSÉS
1 KG D'OIGNONS
1 KG DE PICODON
LAURIER

CUIRE LES POIS CASSÉS (PRÉALABLEMENT TREMPÉS DE LA VEILLE) ET LES OIGNONS ÉMINCÉS DANS DE L'EAU OU UN BOUILLON DE LÉGUMES AVEC DU LAURIER. ASSAISONNER. BIEN MIXER EN FIN DE CUISSON. FAIRE FONDRE DANS CETTE CRÈME LE PICODON CRÉMEUX.

FLAN DE LÉGUMES DU SOLEIL

70 ŒUFS
2 L DE CRÈME
500 G DE FARINE DE MAÏS
500 G DE COMTÉ
10 KG DE COURGETTES
1 KG D'OIGNONS NOUVEAUX

MÉLANGER LES ŒUFS, LA CRÈME ET LA FARINE DE MAÏS, SALER, POIVRER.

COUPER LES OIGNONS ET LES COURGETTES ET COUPE LE COMTÉ EN DÉS. MÉLANGER À L'APPAREIL.

CUIRE AU FOUR DANS UN PLAT À GRATIN, 45 MIN À 180 °C

CE FLAN PEUT SE MANGER CHAUD COMME FROID.