

LIVRET DE RECETTES

Cuisiner **bio** et **local**
avec les produits de Rhône-Alpes



• Réseau **Corabio** •
Les Agriculteurs **bio** de Rhône-Alpes

www.corabio.org



MOUSSE DE BETTERAVE ET NOIX D'ANNE-SOPHIE HUCHET

Source : Cultures Bio, Avril 2015

Ingrédients :

- 120 g de faisselle de chèvre ou 1 crottin de chèvre frais
- 250 g environ de betteraves cuites et épluchées ou 1 petite échalote
- 2 à 4 c. à s. d'huile de noix
- Jus de citron
- 1 à 2 c. à s. de vinaigre balsamique
- Cerneaux de noix
- Coriandre fraîche ou persil plat
- Coriandre moulue

Passer au mixeur les betteraves avec l'échalote préalablement coupée en morceaux. Ajouter l'huile de noix et la faisselle ou le fromage écrasé à la fourchette. Laver et émincer la coriandre ou le persil. Concasser les cerneaux de noix. Mélanger tous les ingrédients, ainsi que les épices. Goûter et rectifier l'assaisonnement si besoin est (jus de citron, sel,...). Réserver au frais jusqu'au moment de déguster. Cette préparation peut être présentée dans des verrines, sur des toasts de pain, pain azyme, pain des fleurs...

Bon appétit !



Entrée

TZATZIKI (concombre au yaourt)

Source : Manger sain pour 3 fois rien, de Claude et Emmanuelle Aubert

Préparation : 10 mn

Ingrédients : 1 gros concombre • 4 yaourts nature • 4 gousses d'ail • Sel • Persil • 2 c. à soupe d'huile d'olive

Râper les concombres avec une râpe à gros trous ou le couper en fines rondelles. Ajouter les yaourts, l'ail haché et le sel. Mélanger. Décorer avec le persil et un filet d'huile d'olive. On peut remplacer les yaourts par des « yaourts » de soja.

CAROTTE AUX POMMES ET AUX OIGNONS

Source : Manger sain pour 3 fois rien, de Claude et Emmanuelle Aubert

Préparation : 25 mn

Cuisson : 20 mn

Ingrédients : 3 oignons • 3 pommes • 400 g de carottes • 2 c. à soupe d'huile d'olive • Sel, poivre

Emincer les oignons. Couper les pommes en morceaux et les carottes en rondelles. Mettre le tout dans une poêle huilée. Faire revenir quelques minutes. Saler et poivrer. Ajouter assez d'eau pour recouvrir les ingrédients, couvrir et laisser cuire 20 minutes à petit feu.



Plat

TARTE LÉGUMES ET FROMAGE

Recette proposée par Laurence Traversier à l'atelier de Charmes-sur-Rhône.
En dehors des épices, tous les ingrédients utilisés sont produits localement.

Ingrédients :

• 3 poireaux • 2 navets • 3 œufs • 200 g de yaourt fermier ou faisselle • fromage bleu du vercors (ou autre) • Sel, poivre, piment d'Espelette, gingembre frais,...

Pâte à tarte :

• 150 g de farine de blé T80 • 100 g de farine de lentilles • 50 ml d'huile • 100 ml d'eau chaude • 1 c à c de sel, curcuma, cumin,...

Rincer et couper les poireaux en tronçons d'un cm. Rincer, peler et couper les navets en cubes de 1 cm. Remplir la casserole à ras bord avec couvercle, assaisonner, ajouter le gingembre émincé et faire cuire à l'étouffée avec une cuillère d'eau. Mélanger les œufs, le yaourt, le fromage et assaisonner. Astuce : Préparer votre pâte à tarte en mettant tous les ingrédients dans le Tupperware, fermer et secouer énergiquement, puis rouler la pâte sans la malaxer. Piquer, couvrir des légumes cuits puis du mélange œufs/yaourt et fromage (facultatif). Enfourner à 180°C pendant 20 à 30 min.

RAPÉ DE LÉGUMES

Ingrédients : 2 carottes • 1 poireau • 1 oignon • 1 grosse pomme de terre • 2 œufs • 160 g de flocons d'avoine • persil haché, sel, poivre, curcuma, huile d'olive

Éplucher les légumes et les râper. Dans un saladier, battre les œufs. Ajouter les flocons d'avoine, les légumes râpés, le persil et le curcuma. Mélanger le tout ; saler et poivrer. Laisser reposer ce mélange environ 20 min au frigo (les galettes seront plus faciles à faire ensuite). Façonner des galettes de taille moyenne et les faire revenir dans une poêle légèrement huilée, à feu doux, environ 5 minutes de chaque côté.

Plat

TAJINE DE BŒUF AUX COURGETTES

Ingrédients : 500 g de sauté de bœuf • 2 oignons (200g) • 1 gousse d'ail • 1 kg de courgette • 50 g de pois chiche • 50 g de pulpe de tomates (5 cuillères à soupe) • huile d'olive • 4 cuillères à café • sel, poivre • Epices : 1/2 cuil. à café de harissa, 2 cuil. à café de cumin en poudre, 1 cuil. à café de coriandre en poudre, 1/2 bouquet de persil.

Faire tremper les pois chiches 12h puis les égoutter. Faire revenir dans une cocotte la viande à feu moyen avec les oignons, et l'ail et un peu d'huile d'olive. Couper les courgettes en rondelle et les faire cuire avec la viande pendant 5 minutes. Incorporer la pulpe de tomates et la harissa. Verser assez d'eau pour couvrir les ingrédients, ajouter cumin, coriandre, et pois chiches. Couvrir et laisser mijoter 45 mn à feu doux. Laver le persil, le hacher finement, l'incorporer à la tajine au moment de servir. A déguster avec de la semoule ou un mélange céréale/légumineuse (petit épeautre/lentille corail).

CROQUE CHÈVRE ÉPINARD

Recette proposée par Karen Chevallier, bloggeuse culinaire
<http://cuisine-saine.fr>

Ingrédients : 8 tranches de pain de mie complet • 1 bûche de fromage de chèvre • 4 tranches de jambon • 30 belles feuilles d'épinards

Étalez vos tranches de pain de mie sur le plan de travail. Commencez par mettre des rondelles de bûche de chèvre sur la moitié des tranches de pain de mie. Ensuite, mettez quelques feuilles d'épinards, puis une demi-tranche de jambon, puis encore des épinards et finissez par une demi-tranche de jambon. Fermez les croques avec les 4 autres tranches de pain de mie.

Faites cuire 3 minutes avant de servir avec une belle salade verte.



Dessert

GÂTEAU ROULÉ À LA CONFITURE

Recette proposée par Karen Chevallier, bloggeuse culinaire <http://cuisine-saine.fr>

Ingrédients : 100 g de sucre de canne blond • 4 œufs • 100 g de farine de blé T 80 • 2 c. à café de poudre à lever • 20 g de poudre d'amande • 2 c. à soupe de boisson amande • 1/2 pot de gelée de cassis ou autre confiture

Préchauffez votre four thermostat 8 ou 220 °C. Pour préparer la génoise : mélangez le sucre et les œufs à l'aide d'un batteur, ils doivent devenir mousseux et le mélange doit gonfler et blanchir. Ajoutez la farine, la poudre à lever et la poudre d'amande, mélangez. Ajoutez la boisson amande. Mélangez une dernière fois. Versez la préparation sur une plaque à pâtisserie munie de rebords. Faites cuire au four 5 minutes en surveillant la cuisson. Une fois la génoise cuite, démoulez-la sur un papier cuisson. Tartinez toute la surface de la génoise avec de la gelée de cassis. Enfin, roulez le gâteau. Vous pouvez saupoudrer de sucre glace et déguster *froid*.

GÂTEAU AUX FRUITS DE SAISON

Source : Manger sain pour 3 fois rien, de Claude et Emmanuelle Aubert

Préparation : 20 mn

Cuisson : 30 mn

Ingrédients : Fruits au choix (frais, secs ou en conserve) • 5 c. à soupe de farine • 3 c. à soupe d'huile • 2 c. à soupe de lait • 1/2 sachet de levure • 2 œufs • 5 c. à soupe de sucre • Sel • 4 c. à soupe de beurre

Disposer les fruits dans un moule à gâteau à petits bords (environ 28 centimètres de diamètre). Faire une pâte en mélangeant à la farine, l'huile, le lait, la levure, 1 œuf, 3 cuillères à soupe de sucre et 1 pincée de sel. Verser la pâte sur les fruits et cuire 15 minutes au four à 200°C. Pendant ce temps, faire fondre le beurre avec le reste du sucre. Ajouter hors du feu le deuxième œuf battu. Sortir le gâteau précuit et verser cette crème dessus. Remettre 15 minutes au four. Servir tiède ou froid.

Dessert

PANACOTTA AU LAIT D'AMANDES

Source : Blog www.papillesetpupilles.fr

Ingrédients : 250ml de crème fleurette • 250ml de lait d'amandes • 6g de gélatine (3 feuilles) ou 2 cuillères à café peu bombées d'agar agar • 100g de sirop d'agave (ou de sucre roux) • Fruits frais en accompagnement • 2 cuillères à soupe d'amandes effilées

Mettez les feuilles de gélatine dans un récipient contenant de l'eau fraîche pendant une dizaine de minutes. Versez la crème et le lait d'amandes dans une casserole. Ajoutez le sucre roux. Portez à ébullition puis ajoutez les feuilles de gélatine essorées. Mélangez bien. Si vous utilisez du sirop d'agave, ajoutez-le hors du feu, après avoir incorporé la gélatine. Si vous utilisez l'agar agar ajoutez-le au mélange lait crème et portez-le à ébullition (sinon cela ne marche pas). Répartissez la préparation dans les ramequins et réservez au frais au moins 4 heures avant de servir. Au moment de servir. Lavez et essuyez les figues, coupez-les en 4. Répartissez les amandes effilées au choix sur les panacotta et servez. Servir avec des fruits frais (type figues).



Panorama de l'agriculture biologique en Rhône-Alpes

En Rhône-Alpes

2^{ème} région française en nombre d'exploitations bio

3 117 exploitations agricoles biologiques fin 2015

8 % des exploitations agricoles de la Région

101 091 hectares certifiés ou en conversion fin 2015

7 % des surfaces agricoles cultivées

En Rhône-Alpes, le nombre d'exploitations bio a pratiquement doublé de 2008 à 2015. Le développement de la bio sur l'ensemble du territoire national suit la même tendance avec un peu moins de 30 000 fermes engagées !

ARDAB

Les Agriculteurs BIO de Rhône et Loire

ADABio

Les Agriculteurs BIO de Rhône-Alpes

Agri Bio Ardèche

Les Agriculteurs BIO d'Ardèche

Inscrivez vous à notre newsletter
pour suivre l'actualité
de l'agriculture biologique en Rhône-Alpes !

Les Agriculteurs BIO de la Diôme

Qui sommes nous ?

Corabio est la coordination Rhône-Alpes de l'agriculture biologique. Association loi 1901, reconnue d'intérêt général, elle représente les intérêts collectifs des agriculteurs biologiques rhônalpins auprès des organisations régionales et des collectivités et favorise toute action en faveur du développement de l'agriculture biologique en Rhône-Alpes.

A l'échelle régionale, Corabio fédère les associations départementales de développement et de promotion de l'agriculture biologique qui sont les interlocuteurs privilégiés des agriculteurs et acteurs du développement agricole dans les départements (ARDAB, ADABio, Agribiodrôme et Agri Bio Ardèche).

Retrouvez tous les
producteurs bio
près de chez vous sur :
www.corabio.org

» Espace consommateurs
» Trouver des produits bio
en Rhône-Alpes

CORABIO

Tél. 04.75.61.19.35
contact@corabio.org



Corabio

L'action de Corabio est soutenue par :



Rhône-Alpes

