

VOUS FAITES
LE BON CHOIX



LE CLIMAT DANS NOS ASSIETTES

Concours de cuisine locale



Les recettes

Équipe «Croc's o 6»	4
Arlequin de veloutés, gougères de chlorophylle	
Flan de Potimarron et coing, nougatine de graines	
Équipe «Planète gourmande»	6
Ballotine de poulet fermier farcie en croûte d'automne et sa palette de légumes	
Sablé châtaigne et sa panna cotta aux poires	
Équipe «Palma Cook»	8
Poulet d'Automne	
Mousse de poire, sablés à la châtaigne	
Equipe «Les chaponois toqués»	10
Burgernut chaponois	
Paires pochées et gratinées au fromage de chèvre frais et au miel	
AMAP et points de vente collectifs dans l'ouest lyonnais.....	12
Autres bonnes adresses.....	14
Calendrier des fruits et légumes de saison en Rhône-Alpes	15



Le «Climat dans nos assiettes», kesako ?

Des équipes composées chacune de 5 « amateurs » et d'un professionnel de la restauration ont une matinée pour préparer un menu (plat + dessert) qui devra tenir compte des critères suivants : impact climat en équivalent CO₂, provenance des ingrédients, prix de revient et plaisir gustatif.

Vous trouverez dans ce livret les recettes imaginées par les 4 équipes qui ont relevé le défi lors de la 4^{ème} édition de ce concours.

En 2015, le jury était composé de :

- **Marc Boissieux**, Chef du restaurant *l'inaTTendu* à Lyon et vainqueur de l'émission *Masterchef* en 2013 - président du Jury
- **Elen Devauchelle**, de Solagro, association experte dans l'impact carbone agriculture
- **Eric Revel**, du collectif Raccourci spécialisé dans les circuits-courts
- **Florent Grillet**, maraîcher bio à Chaponost



Les critères pris en compte sont :

- l'impact climat : poids en kg équivalent CO₂ lié à la production, la transformation et le transport des ingrédients.
- la provenance des ingrédients : distance moyenne en kilomètres entre le lieu de production et le lieu de résidence de l'équipe.
- le coût d'un repas : en euros par assiette (plat + dessert).
- et bien sûr le plaisir gustatif et la présentation.

* Ce concours est organisé par l'Espace **INFO** → **ENERGIE** du Rhône - Métropole de Lyon, service porté par l'association HESPUL et l'Agence Locale de l'Energie de l'agglomération lyonnaise (ALE) et soutenu par l'ADEME, la Région Rhône-Alpes, le Grand Lyon, le SOL et la CCPA.

«Les Croc's o 6»

par **Philippe Belan** - chef du restaurant **the Popote** à Tarare.



PLAT

Arlequin de veloutés, gougères de chlorophylle

Ingrédients pour 4 personnes

→ Pour le Velouté de pomme de terre

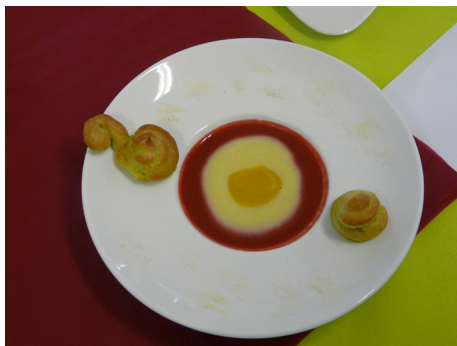
- 300 g de pomme de terre
- 1 petit oignon
- 1 navet moyen
- 80 g de beurre (60+20)
- 1 pincée de macis
- 1/2 litre de bouillon de boeuf
- sel

→ Pour le velouté de betterave rouge

- 200 g de betterave (à cuire)
- 1 petit oignon
- 1 càs de miel
- 20 g de beurre
- 10 cl de crème liquide
- 30 cl de bouillon de boeuf

→ Pour le velouté de panais au curcuma

- 200g de panais
- 20 cl de bouillon de boeuf
- 60 g de beurre (20 + 40)
- 1càc de curcuma



→ Pour la gougère

- 75 g de lait
- 40 g de beurre
- 1 à 2 oeufs
- 70 g de farine
- 40 g de gruyère
- 100 g de vert de poireaux
- 1 étoile de badiane
- 1/2 càc de bicarbonate
- 1 pincée de carvi

→ **Pour les veloutés** : éplucher, tailler grossièrement les légumes. Émincer les oignons très fin. Dans 3 casseroles différentes, suer les oignons répartis dans 20g de beurre chacune. Ajouter les légumes et les épices correspondantes, mouiller avec le bouillon de boeuf. Cuire à couvert, mixer, chinoiser, réserver au chaud.

→ **Pour les gougères** : réaliser une pâte à chou. Ajouter le gruyère. Cuire 2 min les verts de poireaux dans un peu d'eau infusée de la badiane, ajouter le bicarbonate, mixer, filtrer, ajouter à la pâte à chou. Dresser 4 gougères à la poche, parsemer de carvi, cuire à 200° pendant 10 mn.

Au moment de dresser, réchauffer les veloutés, ajouter les beurres restants, rectifier l'assaisonnement. Dans une assiette creuse, réaliser 3 couleurs de veloutés, mettre au centre la gougère, servir.

DESSERT

Flan de potimarron et coing, nougatine de graines

Ingrédients pour 4 personnes

- 200 g de potimarron
- 1 petit coing
- 3 oeufs
- 100 g de crème épaisse
- 110 g de sucre (50+60)
- 30 g de miel
- 1 fève de tonka
- 20 g de beurre
- 100 g de betterave rouge crue

→ **Nougatine**

- 60 g de sucre
- 20 g d'eau
- 1/2 càc de nigelle
- 1/2 càc de malt entier
- 1/1 càc de sésame
- 1/1 càc de graines de pavot



Cuire à couvert et lentement dans le beurre fondu le coing et le potimarron taillés en petits morceaux, ajouter les pépins de coings, le sucre, le miel, 1/3 de l'abrégé de tonka râpé.

Mixer, filtrer, ajouter les oeufs, la crème. Dresser en ramequin beurré, cuire au bain marie à 120° pendant 40 min, refroidir.

Réaliser un sirop avec la betterave, le sucre restant, 150 g d'eau. Cuire lentement pour obtenir 4 cuillères à soupe de sirop pour le décor.

→ **Pour la nougatine** : réaliser un caramel brun, ajouter les graines, cuire à nouveau, dresser sur le plat chaud, découper selon avant complet refroidissement, réserver au sec.

«Planète gourmande»

par **Hervé Dumas** - Chef du restaurant scolaire de Fleurieux.



PLAT

Ballotine de poulet fermier farcie en croûte d'automne et sa palette de légumes

Ingrédients pour 4 personnes

→ Ballotine

- filet de poulet 240 g

→ Pour la farce

- filet de poulet 80 g
- bette (blanc) 120 g
- échalote 20 g
- beurre 20 g
- 1 blanc d'oeuf

→ Pour la sauce

accompagnement
- vin rouge 15 cl
- échalote 40 g
- beurre 15 g
- sel/poivre

→ Pour la croûte d'automne

- noisette 80 g
- persil 40 g
- farine 30 g
- 1 oeuf
- beurre 20 g

→ Pour la palette de légumes

- vitelotte 120 g
- huile 50 cl
- courge muscade 240 g
- crème fraîche 20 g
- panais 160 g
- beurre 30 g
- miel 20 g
- bette (vert) 80 g
- sel/poivre

→ Pour le fond de volaille

- carcasses de poulet 300 g
- carottes 40 g
- poireaux 40 g
- oignons 40 g
- thym/laurier

→ **Pour le fond de volaille** : après avoir coloré les carcasses de poulet, ajouter les carottes, les poireaux et les oignons. Mettre de l'eau à hauteur. Mélanger avec le thym et le laurier. Laisser mijoter 1h30. Couper les blancs de poulet afin de limiter l'épaisseur et obtenir une escalope de 1cm d'épaisseur.

→ **Pour la farce** : mixer 80 g de parure et filet de poulet avec 1 blanc d'oeuf, le sel, le poivre dans un cutter. Puis incorporer à la farce les blancs de bettes coupées en brunoise avec l'échalote ciselée, le tout sué préalablement au beurre. Déposer les escalopes de poulet sur du film alimentaire les assaisonner
Ajouter la farce au centre puis rouler pour effectuer un cylindre de 3 à 4 cm de diamètre. Pocher 40 minutes dans de l'eau à 95°.

→ **Pour la croûte d'automne** : hacher les noisettes et le persil. Détailler les ballotines en



couplant en biais le cylindre. Passer les ballotines dans la farine puis dans l'œuf battu et ensuite dans le mélange noisette et persil. Faire colorer légèrement tous les côtés dans un beurre chaud. Réserver pour le dressage.

→ **Pour la sauce d'accompagnement** : Faire suer au beurre les échalotes ciselées, déglacer avec le vin rouge, ajouter le fond passer au chinois puis laisser réduire Rectifier l'assaisonnement et la liaison si besoin.

→ **Pour la palette de légumes** : éplucher tous les légumes. Couper la courge en cube la cuire dans de l'eau salée. Une fois cuite, égouttée, écrasée à la fourchette ,ajouter la crème et rectifier l'assaisonnement. Détailler les panais en bâtonnet, les glacer à blanc avec le beurre et le miel. Faire sauter le vert de bette à la poêle rapidement afin de garder la couleur verte. Tailler les vitelottes en chips, les frire dans de l'huile à 180°. Réserver tous les légumes pour le dressage. Dresser la ballotine verticale dans l'assiette sur un lit de sauce avec les légumes autour en harmonie de couleur.

Sablé châtaigne et sa panna cotta aux poires

Ingrédients pour 4 personnes

→ **Pour les sablés**

- 2 jaunes d'œufs
- sucre semoule 50 g
- beurre pommade 50 g
- farine 30 g
- farine de châtaigne 30 g
- sel

→ **Pour la panna cotta**

- poires 120 g
- crème 120 g
- sucre 120 g
- agar agar 6 g

→ **Pour les poires caramélisées/décors**

- poire 160 g
- beurre 20 g
- sucre 50 g
- jus de cerise 50 ml
- châtaignes

→ **Pour les sablés** : mélanger la farine avec la farine de châtaigne et le sel.

Ajouter le beurre pommade, mélanger entre les doigts afin d'obtenir un aspect sableux et jaune. Ajouter les jaunes d'œuf, le sucre un peu d'eau, faire une boule rapidement. Laisser reposer une demi heure au réfrigérateur. Étaler puis détailler en 4 cercles de 8cm de diamètre les déposer sur une plaque à four. Les cuire au four 15 minutes à 170°.

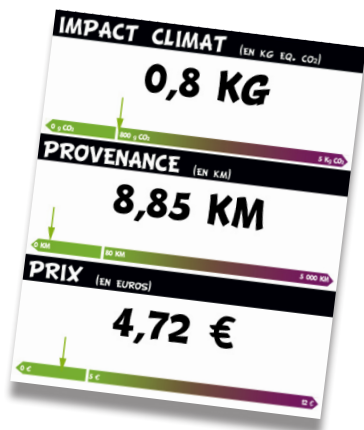
→ **Pour la panna cotta** : éplucher, détailler et cuire les poires dans un sirop léger. Les mixer. Ajouter la crème et le sucre. Ajouter l'agar agar. Faire cuire 3 min à petite ébullition en remuant. Verser dans des ramequins. Les réserver au réfrigérateur.

→ **Pour les poires caramélisées et décors** : couper le reste des poires en petit dés, les faire caraméliser à la poêle. Faire réduire le jus de cerise. Cuire le caramel, le verser sur une plaque huilée, à l'aide d'une cuillère pour confectionner des gouttes filantes. Faire griller les châtaignes au four et les couper en morceau grossier. Dresser en assiette, le biscuit, la panna cotta, la poire caramélisée et les châtaignes. Décorer avec les gouttes de caramel piquées et le jus de cerise.



«Palma Cook»

par **Pascal Vernat** du restaurant Elior à Marcy l'Étoile.



PLAT

Poulet d'automne

Ingrédients pour 4 personnes

- 4 blancs de poulet
- 1,3 kg de potimarron
- 4 coings
- 2 échalottes
- 1 verre de vin blanc
- 6 càs d'huile de tournesol
- 40 g de beurre
- 25 cl de crème fraîche liquide
- 60 g de miel
- sel/poivre
- ciboulette (décoration)



Peler les coings et retirer le cœur, faire des tranches dans les quartiers.

Cuire dans l'eau bouillante les tranches 8 à 10 min en vérifiant au couteau la cuisson (chair cuite qui se tient).

Egoutter les tranches à l'aide d'un écumoire.

Faire chauffer le four à 200°C (Th 6 - 7).

Clarifier le beurre.

Mettre les tranches dans un plat allant au four et les arroser du beurre clarifié.

Enfourner environ 20 min pour faire dorer les coings.

Arroser de miel et continuer la cuisson une vingtaine de min en retournant les tranches.

Dès l'aspect caramélisé, retirer le plat du four et réserver.

Laver le potimarron, couper des quartiers et retirer les graines, laisser la peau. Couper en morceaux et faire cuire à l'autocuiseur 8 min. Réserver.

Dans une cocotte avec 3 càs d'huile et un peu de beurre faire cuire les blancs de poulet en les retournant, feu moyen (20 - 25 min). Saler, poivrer.

Retirer les blancs et les mettre dans un plat au four.

Émincer les échalotes et les faire revenir dans le reste d'huile.
Dégraisser le jus de la cuisson des blancs de poulet et déglacer avec le vin blanc.
Rajouter les échalotes.
À l'aide d'un mixeur, mixer le potimarron en incorporant la crème. Saler, poivrer.
Répartir dans les assiettes, les blancs de poulet émincés, avec la purée de potimarron et les tranches de coings caramélisés.
Napper de jus le poulet.

Mousse de poire, sablés à la châtaigne

Ingrédients pour 4 personnes

- 4 poires
- 50 g d'eau
- 85 g de miel
- 1 g d'agar agar pour 100 ml d'eau
- 15 cl de crème fleurette
- 250 g de farine de châtaigne
- 1 oeuf
- 125 g de beurre
- beurre
- 1 pincée de sel



→ Pour la mousse :

Peler les poires, retirer le trognon et couper en morceaux dans une casserole.
Ajouter l'eau et faire cuire environ 6 min.
Mixer les poires sans le jus de cuisson avec 15 g de miel.
Diluer l'agar-agar dans 100 ml d'eau et porter à ébullition.
Ajouter la préparation de l'agar agar à la purée de poire et mélanger.
Faire refroidir.
Monter la crème fleurette en chantilly.
Une fois la purée de poire bien refroidie, l'incorporer à la chantilly.
Mettre dans des petites verrines et laisser au frais environ 3 heures.

→ Pour les sablés :

Battre l'œuf avec 70 g de miel et le sel jusqu'à ce que le mélange soit mousseux.
Ajouter d'un trait la farine, mélanger, puis sabler la pâte obtenue avec vos doigts.
Poser des dés de beurre et mélanger le tout rapidement avec vos mains jusqu'à l'obtention d'une boule.
Mettre au réfrigérateur la pâte recouverte d'un torchon au moins 1 heure (au plus 24 h).
Faire chauffer le four thermostat 6 (180 °C).
Étaler la pâte (environ 3 mm d'épaisseur) et à l'aide d'emportes pièces, découper les morceaux de pâte que vous déposerez sur une plaque recouverte de papier sulfurisé.
Laisser cuire ¼ d'heure, surveiller la cuisson pour ne pas les faire brûler.

«Les chapons toqués»

par **Jacques Lafargue** - traiteur événementiel à Chaponost.



PLAT

Burgernut chaponois

Ingrédients pour 4 personnes

→ Pour la volaille confite

- volaille : 1 pièce
- 2 kg de Saindoux
- sel
- poivre
- thym

→ Pour le burgernut

- volaille confite
- 3 poireaux
- 1 courge butternut
- 4 càc de miel
- 20 cl de vinaigre de vin
- 3 échalotes
- 1 botte de persil
- sel/poivre

→ Pour le dressage

- 1 betterave rouge
- 1 céleri rave ou navet
- 1 salade trévisse verte



→ Pour la volaille confite :

Découper la volaille pour ne garder que les bons morceaux. Les mettre dans une sauteuse, saler et poivrer, ajouter quelques brins de thym, compléter avec le saindoux afin que les morceaux soient recouverts. Mettre à feu très doux pendant 2 bonnes heures.

→ **Pour le burgernut** : Commencer par cuire la volaille confite au four avec les ½ poireaux taillés en biseau. Tailler douze disques de courge de 2 cm d'épaisseur et colorer les deux faces dans une poêle, les débarrasser et finir la cuisson au four. (Ces deux disques serviront en remplacement du pain du burger.) Pendant la cuisson de la volaille, du poireau et des disques de courge, tailler en cubes d'1 cm le reste des courges. Faire caraméliser le miel et ajouter le vinaigre et y ajouter les cubes de courge. Cuire à feux doux. Ciseler l'échalote.

Emincer le restant des poireaux en julienne (fin bâtonnet de 4 cm de longueur sur 1 mm de

largeur) et hacher le persil. Sortir les disques de courge, le poireau et la volaille du four et séparer os, viande et peau pour ne garder que la viande. Dans une poêle, faire revenir tout d'abord l'échalote, ajouter ensuite la julienne de poireau, la viande de volaille effilochée et le persil haché. Une fois cette préparation terminée, prendre un emporte-pièce et reconstituer le mélange à la taille des disques de courge. Une fois les cubes de courges cuits à cœur les mixer jusqu'à obtenir un mélange lisse et homogène. (Ce mélange servira à faire la sauce ketchup du burger.)

→ **Pour le dressage** : tailler à la mandoline des tranches de betterave rouge et de navet ou céleri rave. Les faire frire de façon à obtenir des chips de ces différents légumes. Préparer quelques feuilles de salade trévisse, elles serviront de support au ketchup de butternut.

→ **Pour le dressage final** : dans une assiette commencer par disposer un disque de courge dans le fond puis mettre dessus le mélange avec la volaille. Recouvrir avec le second disque de courge. Poser dessus ce dernier disque une feuille de salade remplie de ketchup de courge. Autour du burgernut, disposer les tronçons de poireau, les chips de betterave et de navet ou céleri rave. Ajouter une quenelle de ketchup de courge et quelques pluches de coriandre.

Poires pochées et gratinées au fromage de chèvre frais et au miel

Ingrédients pour 4 personnes

- 3 poires
- 200 g fromage de chèvre frais
- 3 poires
- 1 pomme
- miel
- anis étoilé – cannelle
- beurre

Dans une casserole, préparer un sirop avec le miel et de l'eau et parfumer avec de la cannelle et de l'anis étoilé. Amener à légère ébullition.

Peler les poires et les couper en 2.

Retirer le cœur des poires et enlever une petite tranche en dessous pour qu'elles ne roulent pas une fois déposées côté cœur vers le haut.

Déposer les poires dans le sirop en légère ébullition et les pocher de 8 à 10 min.

Couper la pomme en petits dés et les faire revenir dans du beurre.

Retirer les poires du sirop et les laisser refroidir.

Mélanger le fromage frais avec les dés de pomme et le miel (ajouter éventuellement de la cannelle).

Préchauffer le four.

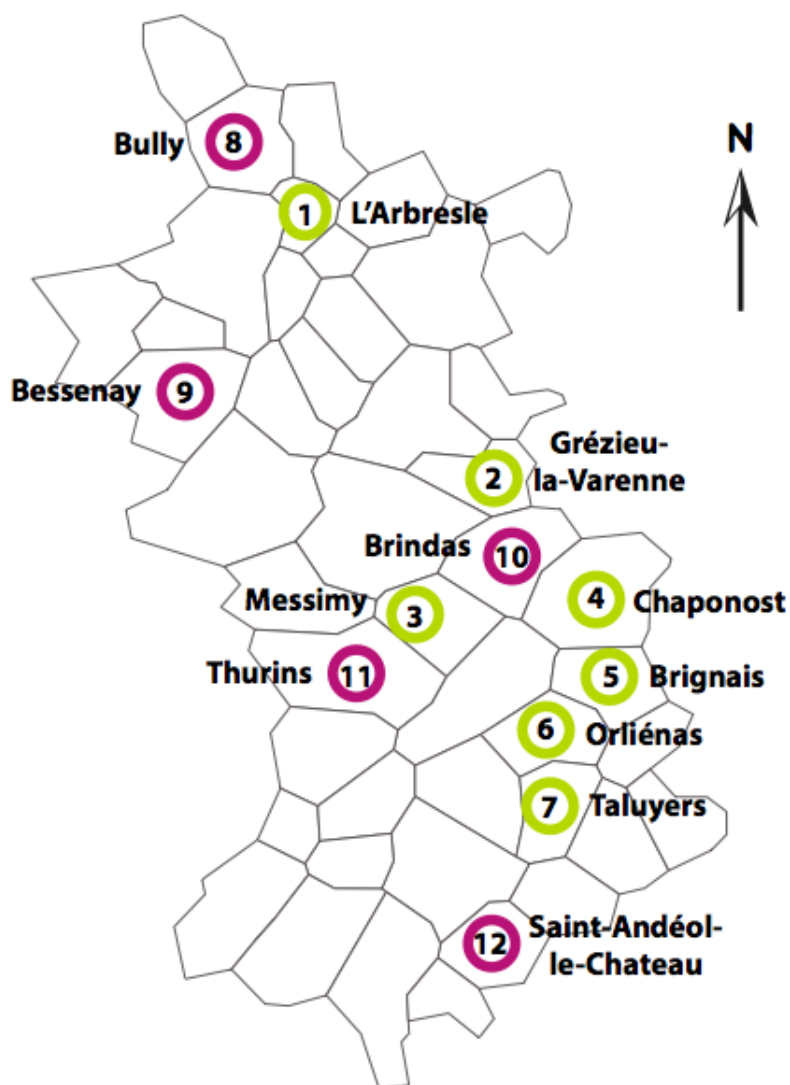
Remplir le cœur des poires avec le mélange fromage/ pommes.

Déposer les demi-poires sur une plaque de cuisson et les faire gratiner au four


Une fois gratinées, dresser 2 demi-poires sur une assiette accompagnées de quelques dés de pommes.



AMAP ET POINTS DE VENTE COLLECTIFS



 AMAP

 Points de vente collectifs

AMAP

1. «AMAP Les Mains au Panier», MJC de l'Arbresle, salle Pierre Vallib, 6 place Pierre Marie Durand. / Distribution des paniers: mercredi de 18h30 à 20h30.
2. «AMAP Chapobio», Centre social le Saunier, 36 avenue de Verdun 69630 Chaponost. / Mardi de 18h30 à 20h30.
3. «AMAP d'Orliénas», Salle Debussy - 69530 Orliénas / Mardi de 18h15 à 19h30.
4. «A deux prés de chez vous», Amical laïque, 5 rue Paul Bovier, 69530 Bri-gnais / Mardi de 17h à 19h.
5. «Les paniers des Vallons», Sous la halle face à la mairie - 69290 Grézieu la Varenne / Mercredi de 18h30 à 20h.
6. «Les paniers des Vallons», Salle d'activité, 1 rue froide (derrière l'église), 69510 Messimy / Mercredi de 19h30 à 20h.
7. «A deux prés de chez vous», 91 chemin des églantines, ZA la Ronze 69440 Taluyers / Mercredi de 17h à 19h.

MAGASINS ET POINTS DE VENTE COLLECTIFS

8. «La Barotte», Z.A. La Plagne RN7, 69210 BULLY / Mercredi et jeudi : 15h - 19 h ; Vendredi - Samedi: 9h - 19h
9. «La Ronde Paysanne», La brévenne, 69690 BESSEY / Jeudi après midi, vendredi après midi, samedi, dimanche matin
10. «Au Ptit Bonheur des Champs», Route Neuve, 69126 BRINDAS / Mercredi et vendredi : 9h30 - 13h / 16h - 19 h 30 ; Samedi : 10h - 16h
11. «Un Dimanche à la campagne», La Durantière 69510 THURINS / Vendredi : 14h30 - 19h30 ; Samedi et Dimanche : 9h00 - 12h30 et 14h30 - 19h
Été : Vendredi : 9h - 12h30 et 14h30 - 19h00 ; Samedi et Dimanche : 9h - 12h30 et 14h30 - 19h
12. «Uniferm», Le pont rompu, 69700 Saint-Andéol-le-Château / Lundi et Mardi : 15h - 19h ; Mercredi au Vendredi : 8h30 - 12h30 et 15h - 19h ; Samedi et Dimanche : 9h - 12h30 et 15h - 19h

LISTE DE PRODUCTEURS

La marque « **Le Lyonnais, Monts et Coteaux** » : créée depuis fin 2007, la marque collective regorge de bons produits locaux. www.le-lyonnais.org



« **Bienvenue à la ferme** » : Vente de produits fermiers, restauration, visites, séjours et loisirs à la ferme, il y en a pour tous les goûts ! www.bienvenue-a-la-ferme.com



« **La ruche qui dit oui !** » : Locaux, frais, fermiers : chaque semaine, la Ruche vous donne rendez-vous dans votre quartier. Venez retirer votre commande et rencontrer les Producteurs. laruquequiditoui.fr



« **Agriculture Biologique en Rhône-Alpes** » (Réseau Corabio) : Le réseau Corabio représente depuis plus de 20 ans les agriculteurs bio des 8 départements de Rhône-Alpes et œuvre au développement de l'agriculture biologique. www.corabio.org



« **Collectif Raccourci** » : Rassemblement d'acteurs des circuits courts, qui soutiennent et revendent une agriculture citoyenne et territoriale. www.raccourci.org



« **Alliance PEC** » Annuaire national des AMAP : www.reseau-amap.org



CONNAITRE LES FRUITS ET LEGUMES DE SAISON PRODUITS PRES DE CHEZ SOI, C'EST FAIRE LES BONS CHOIX

MOIS APRES MOIS
REPEREZ LES FRUITS ET LEGUMES
A CHOISIR !

- ABRICOT
- ARTICHAUT
- ASPERGE
- AUBERGINE
- BETTERAVE
- BROCOLI
- CARDON
- CAROTTE
- CERISE
- CHOU-FLEUR
- CONCOMBRE
- CORGE
- COBRETTE
- EFIRARD
- FENUIL
- FIGUE
- FEUILLÉ



Photos illustrées de L'ÉCOLE PRIMAIRE NATURE



Calendrier
RHÔNE-ALPES

- FRAMBOISE
- MARICOT
- KIKI
- MELON
- RAISIN
- CHICHON
- PATATE
- PECHE
- PETIT POIS
- POIRE
- POISSEAU
- POISSON
- POURC
- PRUNE
- KAGIS
- RAISIN
- TOMATE



LES PRODUITS EN NOIR ET BLANC SE GARDENT PLUSIEURS MOIS APRES LA RECOLTE

Téléchargez sur www.ecole-nature.fr



Concours de cuisine locale

Partant du constat que l'alimentation d'un foyer représente près d'1/3 de ses émissions de gaz à effet de serre, l'Espace INFO → ÉNERGIE du Rhône - Métropole de Lyon organise depuis 2012, le concours « Le climat dans nos assiettes » pour sensibiliser les concitoyens et leur montrer que des solutions simples et à leur portée existent pour adopter un mode de consommation plus respectueux de leur environnement.

Conçu comme un concours culinaire convivial, «Le climat dans nos assiettes» regroupe des particuliers et des professionnels de la restauration autour d'un défi : cuisiner un repas gastronomique avec des produits locaux et le plus faible impact carbone possible.

Le 8 novembre 2015, lors de la 4^{ème} édition, qui s'est déroulée à la MFR la Palma de l'Arbresle, 4 équipes se sont mises aux fourneaux pendant toute la matinée afin d'élaborer un repas (plat + dessert) qui prend soin du climat, des papilles et du porte-monnaie. Elles ont été départagées par un jury d'experts et le public qui avaient pour mission de classer les repas proposés selon les critères définis et de récompenser le repas le plus responsable et goûteux.

Par leur ingéniosité, les équipes ont montré que le choix de producteurs locaux et de produits de saison permettent de concilier tous les critères. Un grand bravo aux équipes pour leur implication et leur bonne humeur et un grand merci au jury d'avoir accepté la difficile mission de les départager.

Vous trouverez dans ce livret les recettes imaginées par les 4 équipes qui ont relevé le défi.