

avec **Pascaline OLIVETTI**

**Les bons réflexes mis en pratique dans cet atelier :**

- (1) J'achète des aliments **bio**
- (3) J'achète des aliments de **saison**
- (4) J'achète des produits **bruts et en vrac**
- (10) Je me lance dans le **fait maison**

## Thème n°1 : Cuisiner bio à petit budget



– MENU –

*Entrée*  
Salade Betteraves

*Plat*  
Sauté de poulet à la moutarde,  
Pommes de terres fondantes  
et purée de potiron

*Dessert*  
Fromage blanc et ses fruits



**Et pour ne pas perdre les restes ...**

**une tarte poulet, pommes de terre, potiron !**

**Temps de réalisation :** 2h15 de préparation + 1h de cuisson

**Budget :** environ 2€70 / personne

### ● Ingrédients (pour 4 personnes) :

#### Entrée

- Betteraves
- Salade verte
- Pain
- Moutarde
- Huile d'olive et vinaigre
- Sel & poivre

#### Plat

- Potiron 500 g.
- Pommes de terre 500 g.
- Poulet émincé 500 g.
- 3 têtes d'ail
- 1 oignon
- Crème liquide 20 cL
- Beurre 30 g.
- Moutarde
- Huile de tournesol
- Herbes de Provence
- Sel & poivre

#### Tarte

- Restes du plat
- 1 œuf
- Farine T65 300 g. + 50 g.
- Lait demi-écrémé 300 mL
- Beurre 125 g.
- Emmental râpé
- Sel & poivre

#### Dessert

- Fromage blanc 60 g.
- Confiture
- Fruits
- Chocolat

### ● Etapes de réalisation :

#### Entrée

##### Salade Betteraves



- ▶ Laver et égoutter la salade verte
- ▶ Cuire les betteraves dans de l'eau, puis les couper en tranches
- ▶ Réaliser une vinaigrette (moutarde + vinaigre + huile)
- ▶ Servir le tout avec du pain grillé au four

## Plat

### Sauté de poulet à la moutarde accompagné de ses pommes de terre fondantes et purée de potiron



Pour cette recette, il n'est pas nécessaire d'éplucher le potiron et les pommes de terre.

- ▶ Mettre l'eau à chauffer pour le potiron. Allumer le four à 200°C.
- ▶ Nettoyer les légumes.
- ▶ Emincer les oignons et l'ail. Faire revenir dans une noix de beurre.
- ▶ Ajouter le poulet émincé en petits morceaux
- ▶ Ajouter des herbes de Provence, sel, poivre, une noix de moutarde. Laisser dorer.
- ▶ Couper le potiron en cubes larges et mettre à cuire dans l'eau.

Avec l'eau de cuisson, on peut faire un bouillon. Laisser mijoter pendant 30 min à 1h selon la quantité d'eau, en y ajoutant un fort assaisonnement sel, poivre, herbes... Ensuite mettre dans un bac à glaçons. Lorsque vous faites un simple riz, vous avez un bouillon de saveurs et ultra rapide !!

Une fois la préparation séchée,

- ▶ Ajouter 4 cuillères à soupe de vinaigre pour déglacer la préparation. Ajouter de l'eau à hauteur et faire mijoter à feu fort.
- ▶ Couper les pommes de terre en quartier.
- ▶ Les assaisonner sur un plat allant au four avec sel et poivre, ail et herbes de Provence. Mettre un filet d'huile de tournesol.
- ▶ Enfourner 30 minutes à 200°C.

Une fois le potiron cuit,

- ▶ Le mixer et ajouter 5 cL de crème.
- ▶ Assaisonner avec sel, poivre et muscade.
- ▶ Réajuster l'assaisonnement du poulet. Réajouter de la moutarde si nécessaire (attention lorsque de la moutarde est mise en fin de cuisson, le goût piquant sera ressenti au contraire de celle mise en pré-cuisson)
- ▶ Réaliser le test du dos de cuillère pour savoir s'il faut lier la sauce. Si besoin, réaliser une benjamine à incorporer dans celle-ci.

## Pour la tarte

- ▶ Mélanger la farine (300 g.), sel et beurre (125 g.) en pétrissant rapidement. On obtient une semoule grossière.
- ▶ Incorporer rapidement l'eau (8 cL). Pétrir
- ▶ Etaler la pâte sur du papier cuisson et la poser dans un plat à tarte.
- ▶ Précuire 10 minutes.
- ▶ Ajouter les restes. Réaliser l'appareil *farine (50 g.) + œuf + lait (300 mL)* puis laisser assaisonner. Ajouter de l'emmental râpé.
- ▶ Cuire 30 minutes à 160°C.

## Dessert

### Fromage blanc et ses fruits



- ▶ Prendre 4 verres et y déposer une cuillère de confiture.
- ▶ Mettre 60 g. de fromage blanc en vrac par verre.
- ▶ Mettre des fruits coupés. Avec un économiseur, faire des copeaux de chocolat.

Et voilà un dessert frais, complet, équilibré et bon !



### Les petites astuces du repas

#### La sauce vinaigrette

Tant pour tant Vinaigre + Moutarde. Puis ajouter l'huile petit à petit jusqu'à la texture souhaitée (on peut ajouter de l'eau au 3/4 de la texture souhaitée pour qu'elle soit plus légère). L'émulsion se fait avec l'association des ingrédients, il n'est pas nécessaire de fouetter énergiquement. Une vinaigrette bien fermée peut se garder 1 mois au frigo sans soucis.

#### La benjamine

Tant pour tant Farine + Huile (dans un fond de verre)



## Les astuces de la cheffe !

**Pour cuisiner bio à petit budget ... Comment faire ses achats dans un magasin bio ?**

### ► (1) Changer sa façon de cuisiner

Faire maison signifie **acheter moins de produits transformés** ou peu transformés. C'est la **garantie de consommer mieux et bien moins cher !**

Le bio peut être intégré progressivement dans votre quotidien en achetant par exemple, dans un premier temps, les fruits et légumes, puis les laitages, puis les produits protidiques (*viandes, poisson, oeufs, protéines végétales*), les herbes et assaisonnements. L'intérêt est d'y trouver son compte (au sens propre comme au figuré) et d'**apprendre à connaître ces nouveaux produits**.

Changer sa façon de cuisiner peut effrayer, mais cela est accessible à tous ; il faut simplement **trouver les astuces qui vous correspondent** :

- **Gérer les portions nécessaires** pour un bon équilibre alimentaire. Le but est d'acheter mais aussi de servir la bonne quantité (*si je mets sur la table un beau plat avec 2kg de dinde, chacun va avoir tendance à se servir un peu plus et n'aura plus faim pour le reste du repas, alors que les apports d'un repas sont importants du début à la fin.*)
- Faire les courses à la semaine ou à la quinzaine en établissant une **liste de courses** selon ce qu'il reste dans votre frigo (et se tenir à cette liste),
- **Congeler ses aliments** avant qu'ils ne « tournent de l'oeil vers la poubelle »,
- **Cuisiner en plus grande quantité et congeler** en format individuel ou en format familial. Toujours avoir un « plan B » au congélateur ! *Génial, un bon plat maison et bio prêt en 15 minutes !* Aussi, un plat conservé au réfrigérateur peut se consommer 3 jours après sa préparation, si conditions de stockage bien respectées (au frigo le plus tôt possible, pas de surréchauffe, utilisation de produits avec DLC compatibles avec la durée de conservation...)
- **Etablir un « moment-cuisine »**

... Et pourquoi pas apprendre à toute la famille à cuisiner en se faisant plaisir !

Ex : tous les samedis matins, c'est cuisine en révolution !

*Je prépare plusieurs plats d'un coup en m'organisant. Je réalise un gratin de courgettes et un gratin de brocolis → je fais plus de béchamel pour préparer des croque monsieur (je ne les cuit pas, ils sont simplement prêts dans le frigo pour le moment de mon choix et si j'ai fait trop de béchamel, on le garde au frigo cela ne sert à rien de garnir encore plus mes préparations... on ne sait jamais cela sert toujours. Je peux même mettre ma béchamel au congélateur!). En même temps je lance un petit bourguignon, je coupe plus d'oignons et de carottes pour faire un poulet rôti à la moutarde. Et le tour est joué en 2h j'ai préparé 4 préparations différentes.*

Cela me donne par exemple :

- **SAMEDI (midi)** poulet rôti + pâtes + gratin de brocolis
- **SAMEDI (soir)** croque-monsieur + salade verte
- **DIMANCHE (midi)** boeuf bourguignon + carottes et pommes de terre
- **DIMANCHE (soir)** Gratin de courgettes + riz
- **LUNDI (soir)** Tarte au poulet
- **MARDI (soir)** s'il me reste 1 croque-monsieur, je le coupe pour un apéro sympa + Velouté de légumes (restes gratins) + Gratin de bourguignon (cuire des chou-fleur, les égoutter et y ajouter le bourguignon émincé et béchamel restants) et pâtes.

*Et pour varier les sources de protéines, une autre variante pourrait être la réalisation d'un dhal de lentilles corail à la sauce tomate, accompagné de riz. Il peut ensuite être réutilisé pour faire des lasagnes aux lentilles et légumes !*

*Dans le même état d'esprit, on peut aussi cuisiner en famille. Chacun a une tâche (couper les oignons, les carottes, faire la béchamel, la vaisselle...), tout en profitant d'un moment ensemble.*

## ► (2) Choisir des aliments de saison



Réalisé par la FNAB

## ► (3) Limiter le gaspillage en choisissant les bons produits en étant vigilant aux DLC et aux quantités achetées

La diminution du gaspillage alimentaire est bien évidemment une action complémentaire au développement de l'agriculture biologique. Les deux s'inscrivent dans une **démarche de consommation responsable, durable et respectueuse de l'environnement**. En France, selon l'ADEME, chaque habitant gaspille environ 20 kg de nourriture par an : restes de repas, produits entamés ou abîmés, portions trop grosses. Et si l'on inclut les données de l'amont, **le gaspillage total est estimé à 40% de la production alimentaire** : produits non vendus, périmés, pertes de production, mauvaise gestion des stocks, fruits et légumes non calibrés.

Trop souvent, les fanes, épluchures de légumes et autres carcasses de poulet sont gaspillées alors même qu'elles pourraient être réutilisées. Premièrement, on oublie les idées reçues sur le recyclage et la cuisine des fanes et des épluchures : ce n'est pas une nouvelle tendance inventée pour se donner bonne conscience. Il s'agit avant tout d'une alternative écologique et économique que nos grand-mères auraient appelé « **bon sens** ». Même en cuisine la citation du chimiste et philosophe Antoine LAVOISIER a tout son sens : « *rien ne se perd, rien ne se crée, tout se transforme* ». De plus, lorsque l'on sait que **la majorité des fibres et nutriments des aliments se trouvent dans leur peau**, on n'hésite plus à les recycler ! Et enfin, on arrête ce gaspillage pour une autre raison purement gourmande : si, certes, recycler ses fanes et ses épluchures implique une certaine inventivité culinaire, le résultat est loin d'être synonyme de tristesse dans l'assiette : entre chips de pelures, potages, soupes, veloutés de fanes et gâteaux à base de zestes, le choix est vaste.

## Quels aliments recycler ?

Tout d'abord, il est impératif de ne recycler que des épluchures de légumes bio. Pas question en effet de se concocter une soupe de pesticides. Ensuite, et avant toute chose, même s'ils sont bio, il faut penser à **bien laver ses légumes**, si l'on en réutilise les fanes et les pelures.



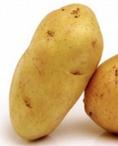
### Le radis

Riches en minéraux et en oligoéléments, les fanes de radis peuvent se cuisiner **en potage, en velouté, en salade ou même en omelette, en tarte, en chips ou en quiche**. Ne pas hésiter non plus à les recycler pour un dressage original dont nos invités seront... fans ! :)



### Les carottes

Comme pour les radis, les fanes et les épluchures de carottes peuvent être recyclées **en bouillon, en gaspacho, en tarte, en salade, en omelette, en quiche** ou encore pour apporter une petite touche gourmande à un jus de viande.



### Les pommes de terre

Pourquoi ne pas la déguster sans la chair ? **Grillée au four et assaisonnée**, la peau de pomme de terre fera un carton auprès de nos convives. À tester sans modération également dans **un bouillon, une quiche, une omelette ou un potage**.

À noter : la peau de la pomme de terre doit impérativement être lavée plusieurs fois pour éliminer les traces d'anti-germes.



### Les petits pois

Il ne faut pas se débarrasser des cosse de petits pois qui se mixent et s'intègrent parfaitement dans un **velouté onctueux ou dans une purée** mélangée à de la pomme de terre.



### Les navets

**Grillées, frites ou mixées dans un velouté**, les fanes et les pelures de navets ne doivent pas non plus être jetées. Et pour plus de gourmandises, on les intègre dans la cuisson d'un risotto



### Les pommes

Rien de plus diététique qu'une poignée de **chips** de pelures de pommes en cas de petite fringale. Au four, à 180°C pendant 30 min, avec un peu d'eau et une pincée de sucre vanillé. Un délice !



### Les agrumes

Citron, orange, ou encore pamplemousse, les zestes d'agrumes donnent un goût fruité et acidulé à **toutes les préparations** : gâteaux, yaourts, mais également jus de viande, tartes salées, salades, thé et carottes râpées.



### Les bananes

Qui eut cru qu'une peau de banane cuite et mixée pouvait **parfumer un gâteau, une infusion ou une confiture** ? On craque également pour les **chips** de peau de banane, cuites au four avec un peu d'eau et une pincée de cannelle



### Les carcasses

On recycle les carcasses de viande pour cuisiner nos **bouillons, veloutés et jus de viande**. On les congèle dans des petits plats et cela remplace le bouillon cube et les fonds déshydratés achetés habituellement.



### Les arêtes de poisson

De même que pour les jus de viandes, on utilise les restes de poissons pour faire mariner bouillons, risottos ou encore jus de viande (attention cependant à ne pas utiliser les yeux ni les branchies).



### Le pain

Il peut aussi se recycler pour réaliser des toasts, du pain perdu, gratin de pain (de nouvelles entreprises en refont de la farine!)