PAYS DE BOURGOGNE

Mallette Cuisine

Livret de recettes

RECETTES PAR THÉMATIQUE

		Education au goût		Alimentation responsable		Alimentation saine	
		Légumes	Chocolat	Saison	0 gaspi	Sucres	Du brut à l'ultra-transformé
p.4	Velouté de saison	X		X			X
p.5	Chips de légumes	X					X
p.6	Pesto de fanes	X			X		X
p.7	Pommes au four			X		X	X
p.8	Pâte à tartiner		X			X	X
p.9	Chocolat chaud		X				X
p.10	Gaufres					X	X
p.11	Pancakes			X		X	X
p.12	Cookies					X	X
p.13	Sablés carotte	X		X		X	X
p.14	Gâteau carotte	X		X		X	X
p.15	Gâteau choc'	X	X	X		X	X
p.16	Chips d'épluchures				X		X
p.17	Pain perdu				X		X
p.18	Biscuits miel					X	X

Velouté de saison

Thème : légumes, saison, brut à ultra-transformé

Temps de préparation : 10 min
Temps de cuisson : 20 min
Nombre de portions de dégustation : 10

800 g de légumes de saison

1 pomme de terre

Curry

20 cl de crème liquide (option)

Sel

Matériel : blender ou mixeur - balance - économes - couteaux - planches à découper - casserole - plaque de cuisson - cuillères - louche - bols ou verres pour servir

Etape 1 :
Peler et couper en petits cubes le légume de saison (panais/carotte, courgette, potimarron ou petit pois) et la pomme de terre

Etape 2 :
Mettre les légumes dans une casserole, les recouvrir d'eau, saler et laisser cuire 20 minutes environ sur feu moyen, jusqu'à ce que les légumes soient tendres.

Etape 3 :
Mouliner la soupe à l'aide d'un mixeur ou d'un moulin à légumes

Etape 4 :
Ajouter la crème et le curry (ou autre épice) (à ajuster selon les goûts)

Etape 5 :
Bien mélanger et servir chaud

Chips de légumes

Thème : légumes, brut à ultra-transformé

Temps de préparation : 10 min
Temps de cuisson : 15 min
Nombre de portions de dégustation : 10

Des légumes de saison

Huile d'olive

Epices

Sel

Matériel : mandoline ou à défaut un couteau aiguisé - four et plaque - papier sulfurisé

Etape 1 :
Peler et couper en tranches fines les légumes (carotte, pomme de terre, betterave, chou kale, aubergine, panais...)

Etape 2 :
Les étaler sur une plaque recouverte de papier sulfurisé sur une seule couche

Etape 3 :
Huiler les légumes à l'aide d'un pinceau. Les badigeonner d'herbes ou d'épices de votre choix (herbes de provence, paprika...) (facultatif)

Etape 4 :
Mettre au four préchauffé à 180°C pendant 15 minutes. Prolonger la cuisson si les légumes ne sont pas encore croustillants (selon les légumes, un temps de cuisson supérieur peut être nécessaire)

Etape 5 :
Les sortir du four et les laisser sécher. Dès que les tranches sont sèches, les manger avec un peu de sel

Pesto de fanes

Thème : légumes, 0 gaspi, brut à ultra-transformé

Temps de préparation : 15 min
Temps de cuisson : pas de cuisson
Nombre de portions de dégustation : 10

1
céleri branche

1
chèvre frais

1
citron

1
gousse d'ail

Huile
d'olive

sel

poivre

Matériel : un mixeur - couteau - un presse agrume - cuillères - couteau à pain

Prévoir du pain ou des bâtonnets de légumes pour déguster le pesto

Etape 1 :
Couper et laver les feuilles du céleri branche. (La recette se réalise également avec les fanes de radis ou de carotte : dans ce cas, ne prendre que les feuilles)

Etape 2 :
Mixer les avec le fromage, le jus d'1/2 citron, la gousse d'ail, le sel et le poivre

Etape 3 :
Ajouter l'huile d'olive progressivement jusqu'à obtenir une belle pâte

Etape 4 :
Ajuster l'assaisonnement selon vos goûts

Etape 5 :
Servir sur du pain grillé ou avec des bâtonnets de légumes

Pommes au four

Thème : saison, sucres, brut à ultra-transformé

Temps de préparation : 10 min
Temps de cuisson : 30 min
Nombre de portions de dégustation : 8

4 pommes (type Gala)

4 CS amande en poudre

4 cc de miel

Cannelle

Matériel : vide pomme - four - plat allant au four - saladier - cuillères à soupe

Etape 1 :
Laver les pommes puis couper le haut pour créer un chapeau à environ 1 cm

Etape 2 :
Evider l'intérieur de la pomme et retirant le trognon et récupérer la chair pour la concasser

Etape 3 :
Dans un saladier, mélanger la chair de pomme avec la poudre d'amande, le miel et la cannelle

Etape 4 :
Garnir les pommes avec le mélange obtenu et refermer avec les chapeaux

Etape 5 :
Déposer les pommes dans un plat allant au four avec un fond d'eau pendant 30' à 180°C

Pâte à tartiner

Thème : chocolat, sucres, brut à ultra-transformé

Temps de préparation : 10 min
Temps de cuisson : 10 min
Nombre de portions de dégustation : 20

125 g noisettes	125 g cacahuètes	100 g pépites de chocolat noir ou au lait	40 g sucre glace	20 g cacao amer

Matériel : balance - mixeur performant - four (facultatif) - cuillères à café - contenant pour peser les ingrédients

Etape 1 :
Si vous disposez d'un four, torréfier les noisettes pendant 10 minutes à 150°C

Etape 2 :
Mixer les noisettes et les cacahuètes **jusqu'à l'obtention d'un "beurre"**. *En cas d'allergie, vous pouvez remplacer les cacahuètes par des noisettes ou n'importe quelles autres noix mais la transformation en "beurre" sera plus lente.*

Etape 3 :
Ajouter le sucre et le cacao et mixer à nouveau

Etape 4 :
Ajouter enfin les pépites de chocolat (non fondues) et mixer jusqu'à l'obtention d'une belle pâte

Chocolat chaud

Thème : chocolat, brut à ultra-transformé

Temps de préparation : 5 min
Temps de cuisson : 5 min
Nombre de portions de dégustation : 5

100 g
chocolat noir

50 cl
lait de vache ou végétal

Epices (cannelle,
4 épices, chili)

Matériel : casserole - fouet - verre doseur - balance

Etape 1 :
Casser le chocolat en carrés

Etape 2 :
Faire chauffer le lait avec 10 cl d'eau dans une casserole. En option ajouter 1/2 cc d'épices de votre choix

Etape 3 :
Hors du feu, ajouter les carrés de chocolat en fouettant vivement pour faire mousser le chocolat

Etape 4 :
Déguster chaud

Gaufres

Thème : sucres, brut à ultra-transformé

Temps de préparation : 5 min
Temps de cuisson : 15 min
Nombre de portions de dégustation : 10

90g
pâte de dattes
(ou compote de fruits)

60g
lait

3
oeufs

420 g
farine

10 g
de levure

Matériel : balance - appareil à gaufres - saladier - fouet - petite louche

Etape 1 :
Mélanger les oeufs et la pâte de dattes

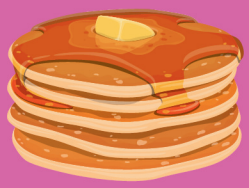
Etape 2 :
Ajouter la farine et la levure

Etape 3 :
Ajouter petit à petit le lait

Etape 4 :
Huiler légèrement l'appareil à gaufres et faire cuire 2 à 3 minutes.

Pancakes

Thème : saison, sucres, brut à ultra-transformé



Temps de préparation : 5 min
Temps de cuisson : 15 min
Nombre de portions de dégustation : 12

3 bananes mûres	90g lait	3 oeufs	210 g farine	12g levure

Matériel : balance - plaque de cuisson - poêle - saladier - fouet - fourchettes - petite louche - spatule - huile et pinceau si la poêle n'est pas anti-adhésive

Etape 1 :
Ecraser les bananes à la fourchette pour obtenir une purée

Etape 2 :
Ajouter les oeufs et mélanger

Etape 3 :
Ajouter ensuite la farine, la levure puis le lait jusqu'à obtenir une pâte lisse

Etape 4 :
Déposer une louche de pâte d'un centimètre d'épaisseur dans une poêle bien chaude, cuire le pancake 1 minute environ de chaque coté.

Cookies

Thème : sucres, brut à ultra-transformé

Temps de préparation : 10 min
Temps de cuisson : 10 min
Nombre de portions de dégustation : 12

1 CS de miel	100g pépites de chocolat	125g beurre	1 oeuf	250 g farine	1/2 sachet de levure chimique

Matériel : balance - saladier - cuillères - fourchette - fouet - papier cuisson - four et plaque

Etape 1 :
Ecraser le beurre mou avec miel dans un saladier jusqu'à que le mélange blanchisse bien

Etape 2 :
Ajouter l'oeuf et bien mélanger

Etape 3 :
Ajouter ensuite la farine, la levure et enfin les pépites de chocolat

Etape 4 :
Déposer de petites boules de pâte sur une plaque recouverte de papier sulfurisé et les aplatir légèrement. Enfourner pour 10/15 minutes à 180°C

Variante : vous pouvez ajouter quelques brisures de noisettes, amandes, noix... ou des graines de tournesol par exemple

Sablés carotte

Thème : légumes, sucres, saison, brut à ultra-transformé

Temps de préparation : 20 min
Temps de cuisson : 12 min
Nombre de portions de dégustation : 10

220 g farine	150 g beurre mou	50g sucre	170g carottes râpées	1/2 levure

Matériel : balance - râpe - économe - rouleau à pâtisserie - emporte-pièces - four - plaque - papier sulfurisé - saladier - fouet - fourchette - cuillères

Etape 1 :
Travailler le beurre mou et le sucre en mousse

Etape 2 :
Ajoutez les carottes râpées, la farine et la levure chimique

Etape 3 :
Travailler l'ensemble jusqu'à obtenir une belle pâte souple

Etape 4 :
Laisser reposer la pâte au frais quelques minutes (si possible) et réaliser ensuite les formes souhaitées avec des emporte-pièces puis déposer les biscuits sur une plaque recouverte d'un papier sulfurisé

Etape 5 :
Enfournez 12 minutes à 180°C

Gâteau carotte

Thème : légumes, sucres, saison, brut à ultra-transformé

Temps de préparation : 20 min
Temps de cuisson : 45 min
Nombre de portions de dégustation : 8

250 g
farine

80g
beurre

50g
sucre

300g
carottes râpées

3
oeufs

1
levure

1
citron bio

100 g
châtaignes cuites

Matériel : balance - râpe - casserole - plaque de cuisson - four - moule à cake - saladier - économe - fouet - cuillères - couteau - fourchettes - presse agrume ou fourchette

Etape 1 :
Dans un saladier, mélanger les oeufs avec le sucre, bien fouetter.

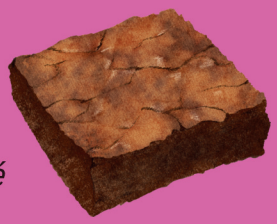
Etape 2 :
Ajoutez le jus de citron et son zeste, puis la farine et la levure en alternance avec le beurre fondu.

Etape 3 :
Ajouter les carottes finement râpées et les châtaignes concassées.

Etape 4 :
Verser la pâte dans un moule beurré et fariné et enfourner 45 minutes à 180°C

Gâteau choc'

Thème : légumes, saison, chocolat, sucres, brut à ultra-transformé



Temps de préparation : 20 min
Temps de cuisson : 20 min
Nombre de portions de dégustation : 20

Chocolat noir

450 g de potimarron

3 oeufs

30 g sucre complet

50 g farine

Matériel : épluche légumes - couteau aiguisé - casserole - four et moule à cake - 2 casseroles pour le bain marie - balance - couteau - cuillères - saladier - fouet

Etape 1 :
Faire cuire le potimarron coupé en petits cubes et le réduire en purée une fois bien cuit *(cette étape peut se faire en amont de l'atelier pour gagner du temps)*

Etape 2 :
Faire fondre le chocolat au bain marie

Etape 3 :
Dans un saladier, battre les oeufs avec le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse

Etape 4 :
Ajouter la purée de potimarron, le chocolat fondu puis la farine

Etape 5 :
Verser la pâte dans un moule fariné et cuire environ 20 minutes à 200°C *(le gâteau doit avoir l'aspect d'un fondant et rester assez moelleux à l'intérieur)*

Variante saisonnière : en été, remplacer le potimarron par de la courgette râpée crue (environ 250g)

Chips d'épluchures

Thème : 0 gaspi, brut à ultra-transformé

Temps de préparation : 10 min
Temps de cuisson : 30 min
Nombre de portions de dégustation : 10

Epluchures de 5 pommes	1 CS sucre	30 g beurre	1/2 cc de 4 épices

Matériel : épluche légumes ou couteau aiguisé - four et plaque - papier sulfurisé - petite casserole - balance - couteau - cuillères - saladier

Etape 1 :
Rincer puis peler les pommes. *Utiliser la chair pour une autre recette, une compote par exemple*

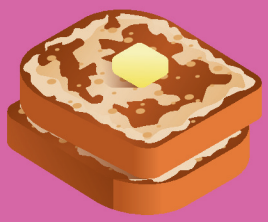
Etape 2 :
Faire fondre le beurre et ajouter les épices

Etape 3 :
Dans un saladier, déposer les épluchures, le beurre fondu épicé et le sucre, mélanger bien

Etape 4 :
Placer les épluchures sur la plaque du four couverte de papier sulfurisé.
Enfourner 30 à 40 min à 120 °C, en remuant plusieurs fois en cours de cuisson.

Pain perdu

Thème : 0 gaspi, brut à ultra-transformé



Temps de préparation : 10 min
Temps de cuisson : 5 min
Nombre de portions de dégustation : 10

1 baguette de pain	5 CS sucre	1 oeuf	30 g beurre	20 cl lait

Matériel : couteau à pain - balance - bol - assiette - poêle - spatule - fourchette ou fouet

Etape 1 :
Couper des tranches de pain *(recette anti gaspi : cette recette se réalise idéalement avec un pain rassis)*

Etape 2 :
Dans un bol, battre l'oeuf avec le lait

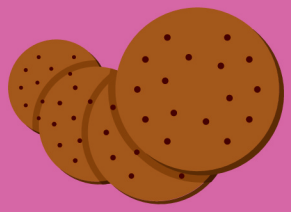
Etape 3 :
Tremper les tranches de pain dans le mélange et faire cuire dans une poêle chaude avec du beurre fondu

Etape 4 :
Laisser dorer 2-3 minutes et retourner les tranches de pain

Etape 5 :
Une fois les tranches bien dorées, les sortir du feu et les saupoudrer de sucre de chaque côté

Biscuits miel

Thème : sucres, brut à ultra-transformé



Temps de préparation : 15 min
Temps de cuisson : 10 min
Nombre de portions de dégustation : 10

10 cl huile végétale	50 g sucre complet	1 oeuf	1 CS épices à pain d'épices	1 sachet de levure

Matériel : balance - économe - saladier - fouet - cuillère - rouleau à pâtisserie - papier sulfurisé - four et plaque - spatule - emporte-pièces

Etape 1 :
Mélanger ensemble tous les ingrédients secs (farine, sucre, épices, levure)

Etape 2 :
Ajouter l'huile et malaxer jusqu'à l'obtention d'une pâte sableuse

Etape 3 :
Ajouter l'oeuf et travailler la pâte pour obtenir une pâte souple. Etaler sur un plan de travail fariné

Etape 4 :
Réaliser les formes souhaitées avec des emporte-pièces et déposer les biscuits sur une plaque recouverte de papier sulfurisé

Etape 5 :
Enfourner dans un four à 180°C pendant 10 minutes en surveillant la cuisson régulièrement

Mallette Cuisine

Contenus et conception graphique de la mallette :
CPIE Pays de Bourgogne - 2024

Projet Alimentaire Territorial – Reconnu par le Ministère de l'Agriculture

le Grand Autunois Morvan

Liberté • Égalité • Fraternité
République Française
Direction régionale de l'Environnement, de l'Aménagement et du Logement
Bourgogne - Franche-Comté

Région Bourgogne Franche Comté