

Défi Familles à Alimentation Positive

« Manger bio et bon marché »

Familles
à alimentation
positive



• ARDAB •

Les Agriculteurs BIO de Rhône et Loire



• Corabio •

La Coordination BIO de Rhône-Alpes

Philippe GALLEY – Diététicien Nutritionniste

Rhône-Alpes Région

GRAND LYON
communauté urbaine



Pyramide alimentaire

PYRAMIDE ALIMENTAIRE

BIOLOGIQUE



GRAINES GERMEES

PRODUITS
SUCRES

VIANDE - VOLAILLE
POISSON - OEUF
SEITAN-TOFU- ALGUES-

HUILES PREMIERE PRESSION A FROID - BEURRE -
OLEAGINEUX- CREMES VEGETALES



BOISSONS
VEGETALES
équivalent Prot/Ca

PRODUITS LAITIERS
ANIMAUX

BOISSONS
VEGETALES
non équivalent Prot

LEGUMINEUSES



CEREALES - TUBERCULES



LEGUMES FRAIS
EPICES AROMATES



FRUITS FRAIS
FRUITS SECHES

EAU

Fruits et légumes du moment

Kiwis

Poires

Pommes

Clémentines

Oranges

Banane

Oignons jaunes

Panais

Poireaux

Pommes de terre

Radis

Mâche

Betteraves

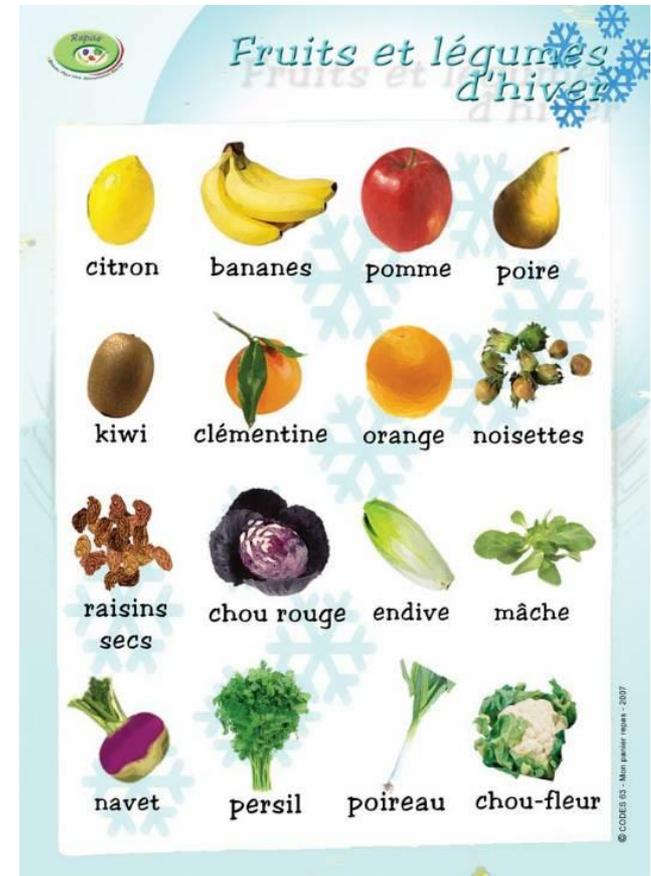
Carottes

Choux

Courges

Navets

Oignons jaunes



Les courges



« Avoir la tête comme une citrouille »

Etre mal en point, fatigué à la suite d'un effort intellectuel intense et soutenu, avoir la migraine.

Un peu d'histoire

De la grande famille des Cucurbitacées, elles existent sous un très grand nombre de variétés et d'espèces botaniques, la plupart provenant d'Amérique après 1492, avec des formes, des couleurs extrêmement variées

Dans l'usage courant, les courges, potirons, citrouilles sont synonymes.

Côté producteurs

- Facile à cultiver (plantation au printemps, récolte à l'automne), très prolifiques pour la plupart d'entre elles, elles sont de longue conservation, dès l'automne jusqu'au printemps suivant
- Peu exigeantes, elles sont de culture aisée en Agriculture Bio.
- En frais, sur toute la région Rhône-Alpes
- Produit peu onéreux

Le + Nutrition

- Très peu calorique (moins de 60 kcal/100g)
- Riche en bêta-carotène (provitamine A), et certaines vitamines B
- Contient de nombreux minéraux et oligo-éléments dont Potassium, Magnésium, Calcium, Fer, Zinc, Cuivre...

En cuisine

- Utilisation de la chair la plupart du temps
- Difficiles à éplucher de par leurs peaux et leurs formes. Mais possibilité de cuire la peau de certaines variétés (comme le potimarron), donnant une couleur idéale aux préparations et en ne modifiant pas le goût.
- Utilisation en potage ou en gratin mais consommation en morceaux également ou en version crue ou en dessert
- Possibilité de cuisiner les pépins : grillés, ou pour leur huile, très riche en acide gras essentiels

Les choux



« *Ménager la chèvre et le chou* »

Traiter, sans déplaire, des intérêts contradictoires; sinon la chèvre mangerait le chou !

Un peu d'histoire

Blancs, verts, rouges, cabus, frisés, pommés, fleurs, rave, chinois, de Bruxelles, de Milan : on recense plus de 400 variétés de choux

Ils sont cultivés depuis plus de 5 000 ans et sont les cousins biologiques du colza, radis, navet.

Légume traditionnel d'Europe, il est un symbole de la fécondité

Côté producteurs

- Pour une récolte en hiver (tous les choux exceptés les choux de Bruxelles et les brocolis), les plantations se font entre septembre et novembre.

- Les vers de la mouche du chou ainsi que les chenilles de papillons causent les dommages les plus importants sur les cultures de choux.

- En conventionnel, un traitement fongicide est parfois réalisé directement sur le chou. Ce traitement est interdit en bio.

Le + Nutrition

- Très peu calorique (moins de 30 kcal/100g)
- Riche en flavonoïdes (puissants antioxydants)
Source intéressante de calcium
- En bio, les choux renferment plus de micronutriments (vitamines, oligo-éléments) et les protéines sont de meilleure qualité.
- Savez-vous que la choucroute peut contenir jusqu'à 3 fois plus de vitamine C qu'une orange ?

En cuisine

- Très économique,
- Se déguste cru, cuit ou fermenté,
- Se cuisine entier, émincé, en purée, farci, en soupe, vapeur ou sauté,
- Il s'accommode avec les viandes et les poissons,
- Astuce: Cuire les choux avec un peu de bicarbonate de soude pour éviter les odeurs désagréables, les attendrir et faciliter la digestion.

LES LEGUMES RACINES



« C'est un homme qui ne vit que de racines »
Personne qui ne mange que le meilleur, l'essentiel.

En cuisine

- Ils se consomment bien sur cuits, mais la plupart se mangent crus, y compris les topinambours.
- Certains (comme les topinambours, les salsifis) doivent se cuisiner très frais pour être plus digestes.
- Oser les mélanges, penser à utiliser les feuilles et les fanes.
- Râpés, ils gardent toutes leur fraîcheur, leurs vitamines.
- Pour gagner du temps et des vitamines, il n'est pas forcément utile de les éplucher.

Le + Nutrition

- Comme tous les légumes, ils sont peu caloriques: 40 à 70 kcal/100 g.
- Même si certains (carottes, panais, betteraves) sont plus riches en glucides, leur index glycémique reste faible.
- Par leur richesse en pro-vitamines A, précurseurs du rétinol, les carottes sont excellentes pour la vue.
- Les panais sont une excellente source de potassium (qui régularise la répartition de l'eau dans le corps et participe à la contraction du cœur et des muscles).
- Les topinambours sont très riches en inuline, prébiotique favorisant la flore intestinale.
- Les crucifères contiennent de nombreux sels minéraux (Calcium, zinc, cuivre, iode), de la vitamine C, des fibres (utiles pour le transit intestinal).
- La betterave est un précieux antioxydant par sa richesse en vitamines A, C, B6, K et en sels minéraux (cuivre, zinc, fer...). La riboflavine (vitamine B2) qu'elle contient est aussi un colorant alimentaire (E101) de couleur... jaune !

N'hésitez pas à demander auprès des producteurs bio locaux les légumes oubliés, des carottes et betteraves de couleurs différentes, des formes originales.



« La patience est la mère des vertus, et la soupe la nourriture des ventrus »
Proverbe français

En cuisine

- Chaude, froide ou glacée, salée ou sucrée
- Clair, lié, taillé, passé, consommé, mixé, mouliné...
- A base de légumes ou de fruits, de légumes secs, de céréales, au poisson, à la viande ou au fromage
- Rustique ou raffinée, traditionnelle ou innovante
- En général assez économique, il est aisé de trouver tous les ingrédients en bio
- Penser à utiliser épices, aromates, herbes pour agrémenter et assaisonner
- Facile à réaliser, on peut même utiliser les restes

Le + Nutrition

- Avant tout, elles sont constituées d'eau (jusqu'à 95 %), elles sont donc hydratantes, et apaisent la soif !
- Ce sont de vrais plats, et selon leur composition, elles sont donc nourrissantes, rassasiantes.
- En utilisant des produits frais, bruts et de saison, elles apportent de nombreuses vitamines, des grandes quantités de sels minéraux et oligo-éléments.
- Les potages à base de légumes et légumes secs sont riches en fibres, donc intéressants pour le transit intestinal.
- Les épices et aromates utilisés sont antioxydants et antiseptiques.
- Consommées régulièrement, elles entraînent une réduction des apports énergétiques totaux d'où un meilleur contrôle pondéral.

Et si vous osiez un repas à thème 100 %
« soupe » :

Velouté de carottes

Garbure, bortsch, waterzooi, soupe de poisson

Petits consommés au fromage

Recettes d'hiver

- ❑ Velouté d'endives et céleris-raves
- ❑ Terrine de potimarrons
- ❑ Gâteau de foie à l'ancienne
- ❑ Purée bruxelloise
- ❑ Riz au lait et fruits d'hiver
- ❑ Gratin de pâtes et Reblochon
- ❑ Salade croquante du Nord
- ❑ Gâteau cévenol aux pommes

Midi :

- ❑ Salade de mâche (noix, pommes, fromage...)
- ❑ Omelette parmentière
- ❑ Courges spaghettis
- ❑ Pain perdu

Soir :

- ❑ Salade de lentilles aux oignons
- ❑ Crème de céleris au fromage frais
- ❑ Poires cuites aux amandes

SALADE DE PATISSONS

Cuire à la vapeur et refroidir

Pour la sauce: mixer échalote, miel, vinaigre de cidre, huile d'olive, sel, poivre

Servir nappé avec un branche de cerfeuil ou de coriandre

PUREE DE BUTTERNUT (10

personnes)

Coût matière par personne: moins de 1 €

Préparation et cuisson : 40 minutes

2 kg de courges butternut,
1 kg de pommes de terre,
2 branche de thym,
60 g de beurre,
0,25 L de crème fraîche
Sel et poivre.

Faire cuire à la vapeur courges et pommes de terre avec le thym.

Passez au presse purée afin d'obtenir une purée.

Ajoutez le beurre, la crème fraîche, salez, poivrez.

Avec les graines !

Servir rôties sur une salade verte avec quelques dés de bleu

En accompagnement

Gratin de potiron et quinoa
Courge spaghetti
Tajine de potimarrons aux épices



Et en dessert ?

TARTE A LA CITROUILLE SUCREE (8

personnes)

Coût matière par personne: Moins de 1 €

Appareil :

1 kg de potirons, 2 œufs, 0,1 kg de sucre de canne, 20 cl de crème fraîche, 30g de farine, 0,1 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

En potage

Velouté de potimarron aux châtaignes
Soupe de courge musquée à la cannelle

Plus original

Potimarron cru râpé avec betteraves, huile de noisettes
Cake salé d'automne (champignons, dés de jambon)

CREME DUBBARY

(Recette traditionnelle de la gastronomie française)

Cuire choux fleurs et blancs de poireaux
Réaliser une sauce blanche
Rajouter un peu de crème (éventuellement)

En choucroute

Choucroute fumée de la mer
Salade de choucroute



PUREE BRUXELLOISE

Pour 10 personnes

Coût matière par personne: Moins de 1 €

2 kg de choux de Bruxelles,
1 kg de pommes de terre,
50 g de beurre,
20 cl de crème liquide
10 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.

Et le chou-rave vous connaissez ? RAGOUT DE CHOU-RAVE glacé au miel

Pour 10 personnes

Coût matière par personne: Moins de 1 €

1 kg de chou-rave,
0,8 kg de carottes
0,8 kg de pommes de terre
25 g de miel
25 g de beurre

Cuire 20 min dans une cocotte, à couvert d'eau ou de bouillon de volaille, les légumes coupés en dés ou en rondelles avec le miel, le beurre, et les épices variées selon le goût (coriandre, curry, cumin, curcuma, muscade, cannelle) jusqu'à évaporation du liquide
Saler, poivrer
Servir chaud

Les classiques

Potée auvergnate
Chou farci
Gratin de choux-fleurs

Cru ou cuit

Salade de chou-rouge aux noix
Chou chinois émincé aux graines de sésame
Brocolis aux amandes

A l'apéritif !

Bâtonnets de Romanesco,
sauce moutarde

Les classiques

Soupe de légumes à l'ancienne (ne pas trop mixer pour laisser découvrir tous les légumes)

Légumes râpés en vinaigrette: carottes, betteraves, radis d'hiver

FRITES DE PANAIS AU FOUR

Très simple à réaliser, économique, et gouteux.

Pour 10 personnes

Coût matière par personne: moins de 0,50 €

1 kg de panais

5 cl d'huile d'olive

25 g de farine de châtaigne, lentilles vertes ou blé T80

Eplucher les panais, en faire de petits bâtonnets.

Mélanger avec l'huile et la farine pour les « paner » légèrement ».

Les étaler sur une plaque à four. Cuire au four 20 min à 180°C.

Saler, poivrer.

Original

Panama : mousse « façon tarama » de purée de panais, colorée au jus de betteraves

Avec des légumineuses

Carottes et pois chiches au cumin

A l'apéritif

Bâtonnets de légumes

RAGOUT RADICAL

En littérature, le ragout est ce qui stimule les sens de manière agréable

Radical, parce qu'il faut prendre les plats à la racine

Plat végétarien

Pour 10 personnes

Coût matière par personne: Moins de 1 €

1 kg de légumes racines (carottes, rutabaga, panais, navets, raves, topinambours...)

1 kg de pommes de terre

100 g d'échalotes

15 g d'ail

1 l de bouillon de légumes

100 g de pois chiches

50 g d'amandes hachées

50g de raisins secs

5 cl d'huile d'olive ou de tournesol

1 petite boîte 5/1 de tomates pelées

Laurier, coriandre, piment, cannelle, cumin, sel

Cuire les pois chiches préalablement trempés de la veille (jeter l'eau de trempage). Faire revenir à feu doux dans l'huile l'échalote, l'ail écrasé, et les épices. Ajouter le bouillon, les tomates, les légumes coupés en gros cubes, les pois chiches (plus le jus de cuisson), les raisins secs, les amandes.

Laisser « barboter » (d'où le nom parfois de Barboton à Saint-Etienne !) jusqu'à parfaite tendreté.

CREME « VERDURA »

Pour 10 personnes

Poireau 0,5 kg - Céleris Branche 0,2 kg – Epinard 0,2 kg
Lentilles vertes 0,2 kg - Riz semi-complet 50 g
Eau - Huile olive 50 cl
Cerfeuil 1 botte – Persil 1 botte
Noix cerneaux 50 g

Laver et éplucher les légumes (garder les blancs de poireaux pour une autre recette), les faire suer à l'huile d'olive, mouiller avec 1,5 L d'eau . Assaisonner. Ajouter le riz et les lentilles au bouillon puis cuire 30 min.
Mixer avec le persil haché.
Servir chaud avec les noix et le cerfeuil hachés en décoration.

GOULASCH HONGROIS

1 kg d'oignons - 50 g d'ail
700 g morceaux de bœuf (coupés le plus petit possible)
10 cl d'huile d'olive
1 l fond brun bio – Purée de tomates 1 petite boîte
15 g Paprika – Piment de Cayenne, carvi, sel, poivre

Faire revenir les oignons finement émincés à feu moyen dans 30 cl d'huile; ajouter l'ail écrasé. Faire également revenir la viande dans le reste d'huile, laisser dorer. Incorporer les oignons, puis les épices et la tomate. Remettre à cuire 5 min, puis verser le bouillon. Laisser mijoter 2h à feu doux et couvert.
Rectifier assaisonnement.
Servir très chaud avec un peu de crème épaisse dans un bol ou une assiette creuse

Variante: remplacer le bœuf par de la volaille

BOUILLIE AU MAÏS (Polente cremeuse)

En accompagnement de la goulasch
Pour 8 personnes

Semoule de maïs 300 g
1,2 l d'eau
100 g kg de comté
20 cl de crème
Sel

Faire bouillir l'eau puis y verser la semoule sans cesser de remuer pendant quelques minutes
Retirer du feu.
Ajouter le fromage et le crème
Remettre sur le feu 2 minutes

Soupe au lait

Lait 1 l – 4 œufs – 100 g pain rassis- Sucre 70 g - Vanille
Fouetter les œufs, ajouter le pain haché finement et mélanger.
Faire bouillir le lait avec le sucre et la vanille.
Verser le mélange et remuer à feu très doux. Servir chaud

Verrine vitaminée

Pour 8 personnes

Kiwi 1 kg – 1 Orange – 1 Citron
Amandes entières 50 g- Sucre roux 50 g

Zester les citrons et oranges. Récupérer le jus des citrons
Hacher les amandes grossièrement
Mixer les kiwis épluchés, les quartiers d'oranges et le sucre
Répartir en verrine. Décorer avec les amandes hachées et les zestes
Servir très frais

SALADE CROQUANTE PAYSANNE

Pour 8 personnes

0,5 kg salade pain de sucre, chou chinois (voire endives)

0,250 kg de radis longs (ou navets, céleris)

1 pomme

100 g de fromage pâte pressée cuite, ou très sec

0,1 kg de betteraves cuites

5 cl de jus de citron

10 cl d'huile de colza première pression à froid

5 cl de vinaigre de cidre

Sel et poivre

Laver, éplucher les endives, radis et pommes. Les tailler en julienne, citronner et mélanger. Couper le fromage en cubes. Dresser en petits bols.

Réaliser une vinaigrette rouge en mixant betteraves et incorporant l'huile et le vinaigre.

Napper de sauce juste au moment de servir

CAKE AUX SAVEURS D'AUTOMNE

Pour 10 personnes

100 g de jambon blanc

100 g d'olives noires et vertes dénoyautées

200 g champignons de couches – 50 g cerneaux de noix

200 g de farine T80 - Poudre à lever BIO : 4 g – Sel et poivre

5 œufs – 20 cl de lait – 10 cl d'huile olive Première pression à froid

Quelques feuilles de sauge

Réaliser l'appareil à cake avec la farine, la poudre à lever, les œufs, l'huile et le lait. Saler, poivrer

Couper le jambon en dés, émincer les olives et champignons (préalablement brossés et rincés), hacher les noix et feuilles de sauge.

Ajouter à l'appareil. Verser dans un moule à cake, huilé et fariné.

Cuire au four 45 min à 180 ° C.

Servir chaud au froid

SALADE ORIENTALE DE LENTILLES

Pour 8 personnes

250 g de lentilles vertes (ou noires, corail, blondes) – 125 g de riz parfumé (Thai, Basmati...)

150 g de carottes – 50 g d'échalotes

50 g de moutarde – 10 cl d'huile de carthame – 5 cl de vinaigre de vin rouge,

5 cl de sauce soja (inutile de rajouter du sel) – Epices (Raz El Hanout, Curry korma...)

Cuire séparément le riz à la créole, une brunoise de carottes (juste brossées et lavées) à l'anglaise, et les lentilles (dans 2,5 fois leur volumes). Ciseler finement les échalotes. Réaliser une vinaigrette avec la sauce soja, le vinaigre de cidre, moutarde et huile de carthame. Mélanger lentilles, carottes, échalotes et la vinaigrette, ainsi que les épices à votre convenance. Laisser s'imprégner au frais, puis rajouter le riz.

Dresser en verrine individuelle

POTAGE EXPRESS

Des légumes au choix : 2 kg

Carottes – Chou vert – Oignon gros - Navets-

Panais – Chou chinois – Tout légume sans

épluchage.

Ail frais 50 g – Persil frais 1 botte

Brosser les légumes terreux et laver. Eplucher l'ail.

Couper en morceaux, cuire dans 2 l d'eau bouillante.

Saler, poivrer. Ajouter persil frais (avec les tiges)

Mixer, c'est prêt !

GRATIN DE QUENELLES et poireaux (Plat complet)

Pour 8 personnes

Quenelles nature (ou volaille, poisson) 40 g: 3 pièces/personne
Poireaux 1 kg - Oignons 500 g
Vin blanc 25 cl - Boisson soja 25 cl – Huile d'olive 10 cl
Chapelure maison (avec les reste de pain bio) 50 g
Noix de muscade, curry... Sel, poivre

Laver et émincer poireaux et oignons. Faire suer dans un peu d'huile.

Verser le vin blanc et faire évaporer. Assaisonner avec les épices.
Sur cassolette individuelle (ou gastro), disposer un lit de légumes,
puis les quenelles coupées en rondelles (ou pas).

Verser la boisson au soja. Parsemer de chapelure.

Faire gonfler et gratiner au four.

KHICHDI (Plat végétarien)

Pour 10 personnes

250 g de lentilles vertes (ou noires, corail, blondes)

500 g de riz parfumé (Thaï, Basmati...)

Oignons 200 g – Ail 50 g

Raisins secs 100 g – Amandes 100 g

Huile d'olive 5 cl

Epices: cumin, curcuma, piment, coriandre, girofle, garam
massala, gingembre...

Faire revenir les oignons hachés dans l'huile.

Rincer les lentilles et le riz. Les cuire dans 2,5 fois leur volume
d'eau jusqu'à absorption. Pendant la cuisson du riz, ajouter les
raisins secs.

Assaisonner avec les épices, sel, poivre.

Incorporer les amandes grossièrement hachées.

Mélanger le riz et les lentilles et servir.

CROQUE-LEGUMES (en plat principal)

Pour 6 personnes

Pain de mie: 3 tranches/personnes

Tome de vache ou brebis 200 g

Tofu nature ou fumée 200 g

Légumes à râper ou en purée
(potimarrons, carottes, céleris...) 250 g

Moutarde 50 g

Oignons 50 g

Monter le croque sur 3 couches de
pains en alternant successivement,
légumes, tranches de fromages, de
tofu...

Tasser pour coller les ingrédients.

Passer au four pour dorer le dessus.



Trucs et astuces

- Ne pas éplucher systématiquement les légumes
- Penser aux fanes des légumes pour vos soupes
- Acheter de saison
- Réutiliser les eaux de cuisson des légumes
- La plupart des légumes d'hiver se cuisine cru comme cuit (choux, carottes, certaines courges, topinambours, betteraves...)
- Ne pas perdre une miette de pain
- Cuire lentement les viandes
- Epices, aromates, herbes en abondance

Livres de cuisine

- « Cuisine saine et gourmande » Terre Vivante
- « Cuisiner mieux en jetant moins » Larousse
- « Cuisiner en tout temps en tout lieux » Fayard
- « Les recettes de Lucie Desjardins » (jardin d'insertion)
- « Le grand dico de la cuisine bio » Terre Vivante

Manger bio et local, c'est l'idéal ®

« En cuisine comme dans les arts, le simplicité est le signe de la perfection; et les choses ne sont parfaites que lorsqu'elles ont le gout de ce qu'elles sont »

Curnonsky



Cabinet "Santé, Saveurs, Savoirs, Sécurité, Services"
pour une Alimentation Durable

Philippe GALLEY
Diététicien Nutritionniste

60, rue Jean Jaurès
42800 Rive-De-Gier

06 36 65 71 86
contact@c5s.fr

www.c5s.fr

