



# + de goût(s) !

**12 recettes saines et durables**  
**testées et approuvées**  
par les habitants de Plaine Commune



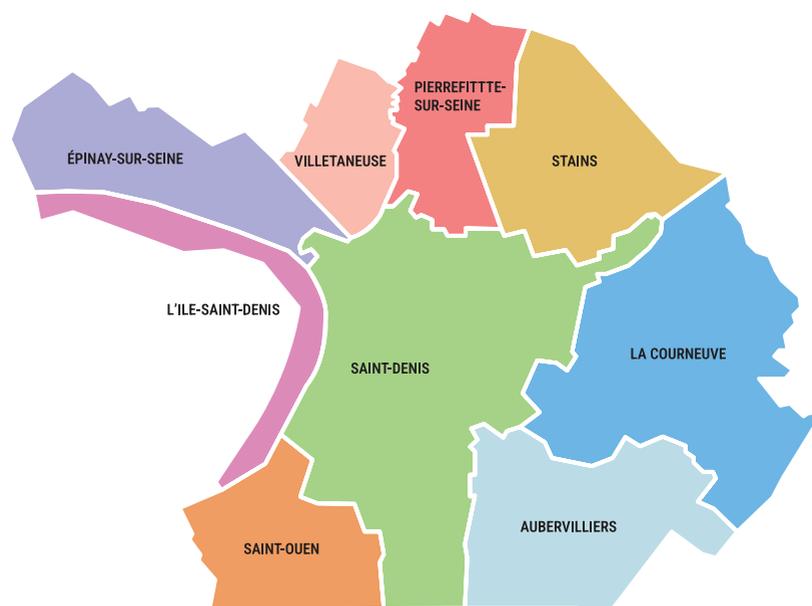
Avec la participation de



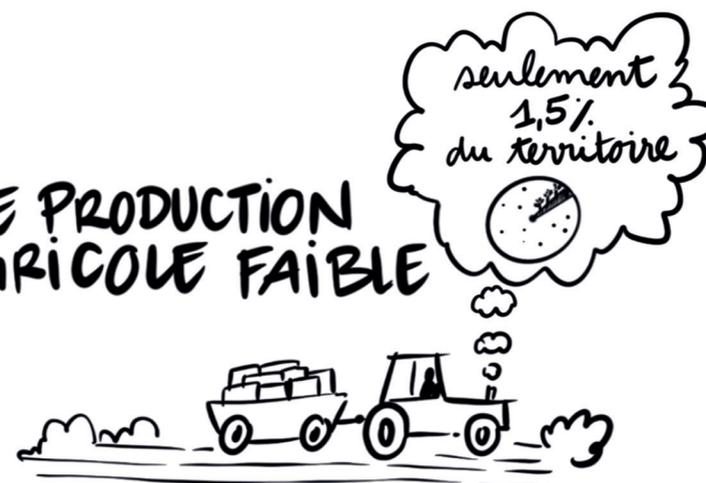
# SOMMAIRE

<b>Le territoire de Plaine Commune</b>	<b>4</b>
<b>Plaine commune et l'alimentation</b>	<b>6</b>
<b>L'alimentation durable c'est quoi ?</b>	<b>8</b>
Prendre soin de sa santé ++ de plaisir !	10
Prendre soin de l'environnement ++ de découvertes !	11
Calendrier des fruits et légumes de saison	12
Prendre soin de son budget ++ d'économies !	14
Repérer les (bons) labels ++ de transparence !	15
<b>Les recettes</b>	<b>17</b>
Khoubz Koucha	19
Bricks aux légumes	21
Chorba frik	23
Carrot Cake	25
Herbes salées	27
Kôso kiwi	29
Sauce tomate	31
Tomate concentrée	33
Tomates pelées	35
Amuse-bouches faciles	37
Rouleaux de printemps	39
L'Auberdwich	41

# Le territoire de Plaine Commune



UNE PRODUCTION  
AGRICOLE FAIBLE



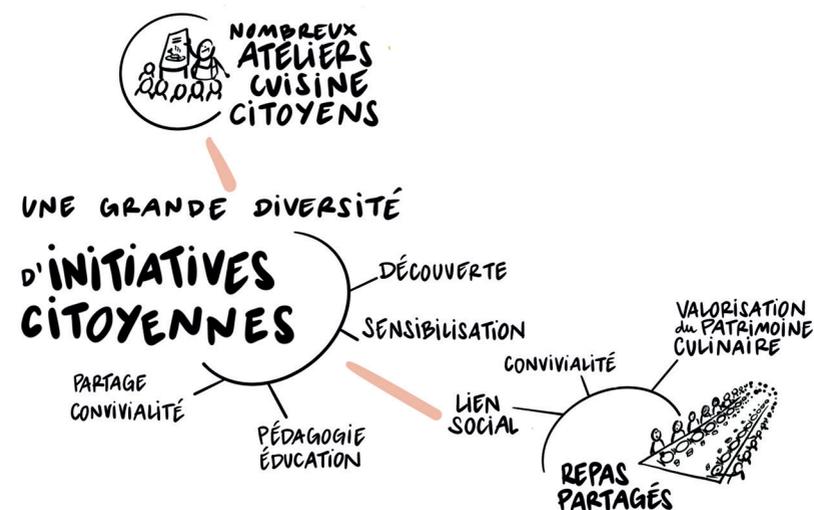
Plaine Commune, qui compte 450 000 habitants, est un territoire urbain dense.

Les espaces agricoles ne représentent qu'1,5% du territoire. La production agricole n'est donc pas ce qui fait notre force...

Mais on en a d'autres, des forces. Et elles viennent de nous, les habitantes et habitants.

# Plaine commune et l'alimentation

Nous avons un foisonnement d'initiatives : des associations, des fermes urbaines, des coopératives, qui proposent des idées, qui agissent. On compte des centaines de projets autour de l'alimentation !



Notre alimentation est à notre image, variée, multiple, pimentée, colorée, chaleureuse.

## CONSOMMATION

DES MODES DE CONSOMMATION LIÉS

À LA DIVERSITÉ CULTURELLE

AV POUVOIR D'ACHAT



En 2021, Plaine Commune s'est lancé dans un Projet Alimentaire Territorial. Son objectif : rendre plus durable le système alimentaire au bénéfice des habitants et des acteurs économiques locaux.

Voici un livret de recettes faciles, accessibles et, surtout, testées par les habitantes et habitants !

# L'alimentation durable c'est quoi ?



## Et pour vous, c'est quoi une alimentation de qualité ?

En 2023, le département de Seine-Saint-Denis a posé cette question à une quarantaine d'habitants. Voici quelques-unes de leurs réponses.



### ++ DE PLAISIR

C'est faire plaisir à ma famille, aux personnes que je reçois à la maison.

### ++ DE GOÛT

Des fruits, des légumes, gorgés de soleil et le goût qui va avec !



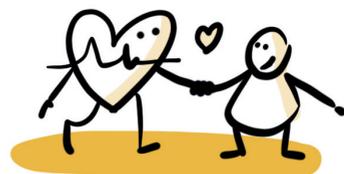
### ++ DE CUISINE

C'est de la cuisine saine, faite maison, avec des bons produits, comme ceux que j'ai avec les paniers solidaires par exemple.

### ++ DE VARIÉTÉ

C'est une alimentation diverse et variée, avec des légumes, des féculents, un peu de tout.

## Prendre soin de sa santé ++ de plaisir !



### + de fruits et de légumes

+ **de légumes secs**  
Lentilles, haricots, pois chiches... Ils sont riches en fibres, en protéines végétales et sources de vitamines et de minéraux.

+ **de variété**  
Huiles (colza, noix, olives...), pains (complets, aux graines...), pâtes... La variété, c'est la santé !

### + de repas équilibrés

### - de sucre, de gras et de sel

Les viennoiseries, pâtisseries, charcuteries, beurre, sauces, certains fromages, sodas, confiseries... sont à consommer avec modération.

### - de produits ultra-transformés

C'est là où se cachent le gras et les sucres saturés qui sont mauvais pour la santé.

## Prendre soin de l'environnement ++ de découvertes !



+ **de fait maison**  
La cuisine industrielle a une empreinte carbone importante et génère beaucoup de déchets. Prenons le temps de (re)faire la cuisine !

+ **de produits de saison**  
Des courges en hiver, mais pas de tomates en été : les légumes rythment les saisons. Profitons-en pour en découvrir de nouveaux !

+ **de bio**  
Sur les marchés, dans les coopératives, à la ferme...

- **de viande**  
Produire de la viande demande beaucoup d'énergies, beaucoup de terre et émet beaucoup de gaz à effet de serre. Et manger moins de viande fait faire des économies !

- **d'emballage**  
Plus un produit est transformé, emballé, réfrigéré... plus il consomme d'énergie pour sa préparation et sa conservation, et de matières premières pour son emballage.

### - de gaspillage

### Petites astuces pour manger équilibré



#### POUR LE PETIT DÉJEUNER

- Un fruit entier
- Du pain **complet ou aux céréales**
- Un morceau de fromage ou un yaourt



#### POUR LE DÉJEUNER ET LE DÎNER

- Prendre le temps de manger
- Manger varié
- Des légumes et des légumes secs
- Des féculents **complets**



#### POUR LES GRIGNOTAGES

- Des fruits
- Des noix, des noisettes, des amandes



Une tomate produite en France sous serre chauffée émet jusqu'à **10 x +** de gaz à effet de serre qu'une autre produite sous serre non chauffée.

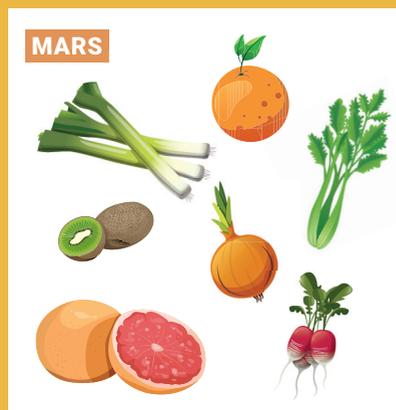
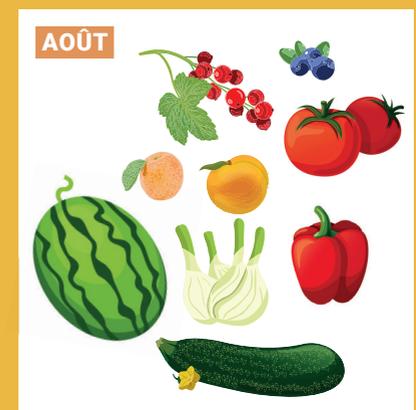
Source : synthèse des acv des produits agricoles : filière tomates, ademe par ecointesy, 2008



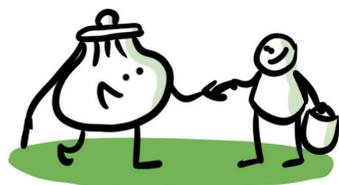
**24%** de notre empreinte carbone est liée à ce que nous mangeons

Source : ademe

# Calendrier des fruits et légumes de saison en France métropolitaine



## Prendre soin de son budget +++ d'économie !



### + de cuisine

Préparer ses repas à l'avance est, en général, plus économique que d'acheter des plats tout prêts.

### + de lecture

Bien regarder les dates de péremption et les prix au kilo : de mauvaises surprises se cachent souvent sur les étiquettes.

### + de vrac

Les emballages, ça coûte cher. Achetons en vrac !

### + d'idées

Boire l'eau du robinet, faire les fins de marchés, remplacer la viande par les légumes secs...

### - de quantité

Acheter et manger la juste quantité, c'est s'assurer du juste coût.

### - de gaspillage

Cuisinons les restes, vérifions régulièrement les placards et les frigos : cela évite de jeter des aliments.

### - de produits chers

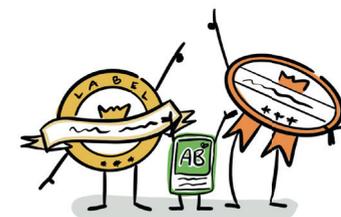
Certains produits ont le même apport nutritionnel mais sont moins chers : les œufs par rapport à la viande, le lait par rapport au fromage... Ou les sirops par rapport aux sodas par exemple !



Chaque français jette environ 30 kg d'aliments consommables par an, dont 7 kg encore emballés **ce qui représente environ 100 € par personne à la poubelle**

Source : modecom, 2017

## Repérer les (bons) labels +++ de transparence !



Le Nutri-Score informe sur la **qualité nutritionnelle** des produits. Une lettre et une couleur sont attribuées en fonction de leur teneur en nutriments et aliments à favoriser (fibres, protéines, fruits et légumes) et à limiter (énergie, acides gras saturés, sucres, sel).



L'Indication Géographique Protégée (IGP) identifie un produit agricole, brut ou transformé, dont la qualité, la réputation ou d'autres caractéristiques sont liées à son **origine géographique**.



L'Appellation d'Origine Protégée (AOP) désigne un produit dont toutes les étapes de production sont réalisées selon un savoir-faire reconnu dans une même aire géographique, qui donne ses caractéristiques au produit. C'est un signe européen qui protège le nom du produit dans toute l'Union européenne.



La Spécialité Traditionnelle Garantie (STG) ne fait pas référence à une origine, mais correspond à un produit dont les qualités spécifiques sont liées à une composition, des méthodes de fabrication ou de transformation fondées sur une **tradition**.



Les labels bios garantissent que les fruits et légumes sont cultivés sans produit « de synthèse » (pesticides et herbicides, engrais) et sans OGM. « AB » est le label français et l'« Eurofeuille » est européen. Ces deux labels sont équivalents. Les bénéfices des produits issus de l'agriculture biologique sont nombreux : protection de l'eau, des sols et de la biodiversité, réduction de l'impact sur le changement climatique (plus faible à l'hectare que sur une culture classique) ou sur la santé des travailleurs agricoles comme des consommateurs.

**Les autres logos, « 100 % naturel », « bon pour les abeilles », « vert », « 100% local »... Ne sont pas contrôlés. Rien ne garantit donc ce qu'ils annoncent !**



# Les recettes

Ces 12 recettes ont été collectées après un appel réalisé auprès d'associations de Plaine Commune œuvrant dans le champ de l'alimentation. Elles ont été testées et approuvées par des habitants et habitantes, très souvent dans le cadre d'ateliers proposés par ces associations.

Ces recettes illustrent la créativité et les cultures du territoire !



Anti-gaspi



Recette végétarienne



Rapide à préparer



Facile à trouver sur les marchés

## Fun Être Sur L'île

basée sur L'île-Saint-Denis

L'association Fun Être Sur l'île s'engage depuis 2017 à favoriser le bien-être des habitants du territoire en proposant des ateliers centrés sur trois axes principaux : l'accompagnement à la parentalité, la promotion de la santé globale et la préservation de la biodiversité en milieu urbain. Elle met ainsi en place divers moments de rencontre autour du yoga, de la relaxation, de la cuisine ainsi qu'un espace de jardin partagé.

Les trois recettes suivantes ont été cuisinées pendant des ateliers de cuisine « Les Saveurs du Monde » de l'association Fun Être Sur L'île. Ces ateliers célèbrent les goûts des différentes cultures tout en abordant des thèmes essentiels tels que le gaspillage alimentaire, les circuits courts et une alimentation saine.

## KHOUBZ KOUCHA - PAIN AU FOUR



Saisons : toute l'année

Quantité : pour un pain

### INGRÉDIENTS

- + 2 mesures de semoule fine
- + 1 mesure de farine
- + 1 cuillère à soupe de levure sèche
- + 1 à 2 œufs
- + Sel
- + 1 cuillère à soupe de sucre
- + ½ / 1 verre d'huile
- + Graines d'anis et de nigelle
- + Eau tiède

### PRÉPARATION

Dans un bol, mélanger un verre d'eau tiède, le sucre et la levure.

Dans un saladier, mélanger la semoule, la farine, le sel, les graines, l'huile et les œufs. Malaxer avec les mains pour que tous les ingrédients se mélangent.

Ajouter la première préparation à la deuxième.

Bien pétrir (au moins 20 minutes) en rajoutant de l'eau petit à petit pour obtenir une pâte assez malléable et élastique.

Graisser et fariner un plateau allant au four.

Étaler la pâte sur le plateau et laisser lever (environ une heure).

Badigeonner la pâte au jaune d'œuf avec un peu de lait et rajouter des graines d'anis, nigelle ou chia pour la décoration. Laisser lever la pâte encore un peu.

Mettre au four à 190°. Cuire environ 30 ou 40 minutes jusqu'à ce que la croûte devienne dorée.

## BRICKS AUX LÉGUMES



Saisons : été et automne

### INGRÉDIENTS

- + Feuilles de bricks
- + 2 carottes
- + 1 oignon
- + 1 courgette
- + Fromage de chèvre ou du fromage râpé (au choix)
- + 1 œuf (pour sceller les bricks)
- + Sel, poivre et noix de muscade
- + Huile d'olive

### PRÉPARATION

Dans une poêle, faire chauffer un peu d'huile d'olive. Ajouter l'oignon haché finement et faire revenir jusqu'à ce qu'il soit tendre.

Ajouter les carottes râpées et faire sauter pendant quelques minutes jusqu'à ce qu'elles soient légèrement ramollies.

Ajouter la courgette râpée et faire cuire jusqu'à ce que tous les légumes soient bien mélangés et cuits. Assaisonner avec du sel et du poivre.

Retirer la poêle du feu et laisser le mélange refroidir.

Prendre une feuille de brick et placer une portion du mélange de légumes au centre. Ajouter du fromage de chèvre ou du fromage râpé par-dessus.

Plier la feuille de brick pour former un triangle, en veillant à bien sceller les bords avec un peu d'œuf battu pour que la brick reste fermée pendant la cuisson.

Répéter le processus avec les autres feuilles de brick et le reste du mélange de légumes.

Cuire les bricks à la poêle en les faisant frire dans de l'huile de tournesol quelques minutes, ou au four en plaçant les bricks sur une plaque de cuisson puis enfourner pendant environ 15-20 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées et croustillantes.

Une fois cuites, laisser refroidir légèrement avant de servir.

Vous pouvez adapter la recette en farçissant les bricks en fonction de ce que vous avez à disposition, ce qui en fait une recette idéale pour réduire le gaspillage alimentaire et explorer avec créativité différents saveurs !

## CHORBA FRIK



Saisons : été et automne

Quantité : 6 personnes

### INGRÉDIENTS

- + 500g de viande d'agneau
- + 4 tomates fraîches
- + 1 gros oignon
- + 1 botte de coriandre fraîche
- + 1 branche de céleri
- + 2 cuillères à soupe d'huile
- + Sel, poivre et une cuillère à café de paprika doux
- + 1 cuillère à soupe de concentré de tomate
- + 1 poignée de pois chiches trempés la veille
- + 1 verre de frik (blé vert concassé)

### PRÉPARATION

Dans une marmite, faire revenir la viande coupée en petits morceaux dans l'huile avec l'oignon haché, le sel, le poivre et le paprika et faire dorer.

Peler et mixer les tomates puis verser dans la marmite, ajouter le concentré de tomate, le céleri et la coriandre (en conserver pour la décoration du plat) et les pois chiches.

Laisser mijoter à feu doux pendant 15 minutes.

Couvrir d'eau et porter à ébullition.

Laver et égoutter le frik, le rajouter dans la marmite en remuant régulièrement.

Mettre un couvercle et laisser mijoter à feu doux pendant 30 minutes en remuant régulièrement.

Servir avec la coriandre fraîche ciselée.

La chorba au frik (blé vert concassé) est une soupe traditionnelle algérienne, savoureuse et appétissante, elle est considérée comme une entrée chaude incontournable !

## Les Marmites Volantes

La recette de ce Carrot Cake est proposée par Les Marmites Volantes, une entreprise et un restaurant écologique et socialement engagés qui souhaitent notamment réinventer la restauration scolaire et collective.

## CARROT CAKE



Saison : hiver

Quantité : pour un moule à cake d'environ 23 cm sur 13 cm

### INGRÉDIENTS

- + 300 g de carottes râpées
- + 180 g d'huile végétale
- + 250 g de sucre non raffiné
- + 250 g de farine semi complète
- + 4 œufs
- + 2 cuillères à café d'extrait de vanille liquide
- + 1 sachet de levure chimique
- + 2 cuillères à café rase de cannelle

### PRÉPARATION

Préchauffer le four à 175°.

Mélanger au fouet les 4 œufs et le sucre.

Incorporer l'extrait de vanille, la cannelle et l'huile, continuer à mélanger à l'aide du fouet.

Ajouter progressivement la farine et la levure. Mélanger jusqu'à obtention d'une pâte lisse.

Ajouter les carottes râpées. Mélanger au fouet doucement jusqu'à ce que la pâte soit homogène et les carottes totalement incorporées à la pâte.

Huiler et fariner légèrement le moule et verser la préparation.

Enfourner 30 à 40 minutes à 175°. Piquer avec un couteau pour vérifier que le gâteau soit cuit, s'il ressort sans trace, c'est cuit !

Ce gâteau gourmand a été proposé dans les écoles d'Aubervilliers, dans le cadre du dispositif du petit-déjeuner à l'école, mis en place par le ministère de l'Éducation nationale.

## Association Point de Rassemblement

Point de Rassemblement a pour but de promouvoir la citoyenneté et l'éducation populaire par la co-construction avec les habitants et les acteurs locaux. Objectif : forger les opinions, aider à agir et favoriser des territoires plus écologiques, solidaires et résilients.

L'association porte notamment La Coop', un espace de production collective pour se réapproprier des recettes et savoir-faire ancestraux issus de différentes cultures.

Les deux recettes suivantes ont été testées lors des ateliers découverte #FERMENTATIONS, conduits entre 2020 et 2023 par Point de Rassemblement dans le cadre du Laboratoire de résilience locale, dans différents endroits d'Aubervilliers : à La Pépinière, dans les écoles, à Auberkitchen et aux Poussières.

Objectif : explorer ce que l'on peut produire ici, le plus simplement possible et à faible coût en s'inspirant de toutes les cultures culinaires représentées sur le territoire.

## HERBES SALÉES



Saison : hiver

Quantité : en fonction de la quantité d'herbes !

### INGRÉDIENTS

- + Oignons
- + Carottes
- + Céleri branche
- + Ciboulette
- + Sarriette
- + Thym
- + Romarin
- + Persil
- + Gros sel
- + Eau

### PRÉPARATION

Laver les ingrédients et passer les pots à l'eau bouillante (les retourner sur un torchon propre).

Hacher petit à petit, finement, l'ensemble des ingrédients et les verser au fur et à mesure dans un grand récipient (à l'aide d'une tasse pour mesurer à peu près le volume d'herbes final).

Une fois que tous les végétaux sont mixés : ajouter du gros sel (2 tasses de sel pour 10 tasses d'herbes).

Brasser le mélange pour bien mélanger sel et herbes jusqu'à ce que le mélange rende du jus.

Répartir dans les pots préalablement ébouillantés avec le jus et bien tasser.

Fermer et conserver au frais (réfrigérateur ou cave).

Les herbes aromatiques sont issues de cueillettes dans les jardins partagés de la ville et d'invidus d'un producteur local.

Les herbes salées sont très populaires au Québec : utilisées partout, elles remplacent le bouillon cube dans les soupes et plats, aromatisent les sauces, les purées, etc. Une alternative écologique et économique !

## KÔSO KIWI



Saison : hiver

Quantité : en fonction de la quantité de fruits !

### INGRÉDIENTS

- + Fruits
- + Sucre (1,1x le poids de fruits épluchés)
- + Epices (facultatif)

Une seule recette pour trois résultats : un sirop, une confiture et du sucre pour aromatiser boissons et gâteaux.

Cette recette a été réalisée avec un surplus de production de kiwis d'une habitante à La Courneuve.

Cette recette a été déclinée avec des myrtilles récupérées au marché et même des courgettes provenant de chez **Culticime** (Espaces) associées à de la verveine !

### PRÉPARATION

1. Laver et débarrasser les fruits des épluchures, trognons, etc. Peser les fruits ainsi épluchés.
2. Peser le sucre (1,1x le poids des fruits)
3. Choisir les épices éventuellement à intégrer à la préparation
4. Remplir un bocal en « lasagnes » : Couper des fruits en morceaux au fond du bocal (bien mélanger toutes les variétés et épices). Recouvrir d'une couche de sucre et recommencer en finissant par une épaisse couche de sucre recouvrant intégralement tous les fruits
5. Fermer le pot avec une gaze ou un tissu retenu par un élastique : c'est le début de la fermentation. Écrire la date et les ingrédients sur le pot et lui trouver une place dans la cuisine ou la salle de bain, à l'abri de la lumière mais à portée de main pour pouvoir le remuer facilement.

**Les 7 premiers jours** : tous les jours, il faut remuer doucement avec une baguette ou un manche de cuillère (juste quelques mouvements circulaires et on laisse à nouveau reposer en pensant bien à replacer la gaze ou le tissu sur le pot pour le protéger des mouches) jusqu'à ce que le sucre soit complètement dissous et que les fruits remontent à la surface (env. 1 semaine).

**Les 10 jours suivants** - à partir du moment où il n'y a plus de sucre au fond et que les fruits sont remontés à la surface : continuer à mélanger mais moins régulièrement (une fois tous les 2 ou 3 jours).

**Au bout des dix jours** : filtrer, mettre en bouteille à l'aide d'un entonnoir et placer le sirop au frigo. C'est prêt ! Ce sirop se conservera 2 mois au réfrigérateur sans s'altérer.

## Association Appui

Appui est une association basée sur Plaine Commune. Ses objectifs : aider l'émergence d'initiatives et le développement social et solidaire. Elle gère par exemple la plateforme solidaire «Au bon Transit» qui capte et stocke des denrées en gros volumes pour les livrer ensuite aux associations d'aide alimentaire partenaires.

Ces recettes ont été réalisées lors d'ateliers cuisine originaux qui se basent sur les savoirs et pratiques des habitants. Les trois recettes suivantes sont donc issues du savoir-faire de Kadiatou, habitante des Francs-moisins qui les partage ici !

## SAUCE TOMATE



Saison : été

Quantité : en fonction de la quantité de tomates !

### INGRÉDIENTS

- + Tomates (grande quantité)
- + Huile d'olive
- + Sel et poivre

### PRÉPARATION

Stériliser les pots en verre : faire bouillir un grand volume d'eau et plonger les pots et leur couvercle pendant 30 minutes.

Laver les légumes dans de l'eau vinaigrée.

Découper les tomates en morceaux et enlever les pépins.

Ajouter les morceaux de légumes dans la casserole et les laisser mijoter.

Retirer les légumes de la casserole et les mixer.

Remettre la casserole et faire bouillir (100°C).

Remplir les bocaux à chaud, les fermer et les retourner.

Comment savoir si vos bocaux sont bien sous vide ? Faites un petit test. Une fois les bocaux refroidis, exercez une légère pression avec le doigt sur le milieu du couvercle. Si vous entendez un petit bruit et arrivez à enfoncer légèrement le couvercle, cela veut dire que vos bocaux ne sont pas sous vide. Si au contraire le couvercle ne bouge pas, vos pots sont bien scellés.

Grâce aux bocaux stérilisés, il est possible d'en préparer une grande quantité en été pour en profiter toute l'année !

## TOMATE CONCENTRÉE



Saison : été

Quantité : en fonction de la quantité de tomates !

### INGRÉDIENTS

- + Tomates (grande quantité)
- + Carottes
- + Betteraves
- + Oignons
- + Huile d'olive
- + Sel et poivre

### PRÉPARATION

Stériliser les pots en verre : faire bouillir un grand volume d'eau et plonger les pots et leur couvercle pendant 30 minutes.

Laver les légumes dans de l'eau vinaigrée.

Découper les tomates en morceaux et enlever les pépins, les betteraves, les carottes et les oignons.

Ajouter les morceaux de légumes dans la casserole et les laisser mijoter.

Retirer les légumes de la casserole et les mixer.

Faire passer le tout au tamis.

Remettre la casserole et faire bouillir jusqu'à ce que toute l'eau s'évapore (100°C).

Remplir les bocaux à chaud, les fermer et les retourner.

Comment savoir si vos bocaux sont bien sous vide ? Faites un petit test. Une fois les bocaux refroidis, exercez une légère pression avec le doigt sur le milieu du couvercle. Si vous entendez un petit bruit et arrivez à enfoncer légèrement le couvercle, cela veut dire que vos bocaux ne sont pas sous vide. Si au contraire le couvercle ne bouge pas, vos pots sont bien scellés.

Super recette pour utiliser des tomates bien mûres ou abimées !

## TOMATES PELÉES



Saison : été

Quantité : en fonction de la quantité de tomates !

### INGRÉDIENTS

- + Tomates (grande quantité)
- + Huile d'olive
- + Sel et poivre

### PRÉPARATION

Stériliser les pots en verre : faire bouillir un grand volume d'eau et plonger les pots et leur couvercle pendant 30 minutes.

Laver les tomates dans de l'eau vinaigrée, enlever les parties abîmées.

Faire bouillir de l'eau salée dans une casserole. Plonger les tomates dans la casserole quelques secondes jusqu'à ce que la peau commence à se détacher.

Égoutter les tomates, les peler (enlever la peau).

Mettre les tomates dans les bocaux.

Fermer partiellement les bocaux (ne pas visser totalement le couvercle pour laisser l'air s'échapper).

Plonger les bocaux dans la casserole et laisser cuire 1 heure.

Sortir les bocaux, les fermer complètement et les retourner.

Comment savoir si vos bocaux sont bien sous vide ? Faites un petit test. Une fois les bocaux refroidis, exercez une légère pression avec le doigt sur le milieu du couvercle. Si vous entendez un petit bruit et arrivez à enfoncer légèrement le couvercle, cela veut dire que vos bocaux ne sont pas sous vide. Si au contraire le couvercle ne bouge pas, vos pots sont bien scellés.

Pour réaliser ces recettes, les habitantes ont utilisé des surplus de tomates de producteurs locaux.

## Crisalim

Groupes d'entraide, restaurant éphémère, ateliers,... Crisalim est une association avec une mission claire : renforcer le pouvoir d'agir de chacun et chacune sur son alimentation, en s'appuyant sur ses pairs.

Cette recette a été préparée lors de l'événement de rentrée de l'Université Paris 8. Crisalim y proposait également des animations culinaires pour les étudiants avec un objectif : montrer qu'à moindre coût et avec peu d'ingrédients il est possible de réaliser des recettes simples et savoureuses !

## AMUSE-BOUCHES FACILES



Saison : été

Quantité : autant que vous voulez !

### INGRÉDIENTS

#### Bruschettas

- + pain
- + huile d'olive
- + ail
- + tomates
- + basilic

#### Tartinades

- + pain
- + chèvre frais
- + abricots secs ou prunes
- + noix
- + miel

#### Brochettes de fruits

- + raisins
- + bananes
- + kiwis

### PRÉPARATION

#### Pour les bruschettas :

Découper les tomates en petits dés après avoir retiré la partie verte en haut, les mettre dans un petit saladier avec une huile d'olive de qualité et du sel.

Faire griller les tranches de pain, puis les frotter d'ail.

Disposer le mélange tomate/huile d'olive, puis une feuille de basilic. À déguster aussitôt !

#### Pour les tartinades :

Couper les abricots secs et prunes en deux.

Tartinier les tranches de pain avec le chèvre frais.

Y ajouter un fruit et un cerneau de noix. Puis verser un filet de miel.

#### Pour les brochettes de fruits :

Couper les bananes et kiwis en rondelles. Prendre un cure dent et enfiler, dans l'ordre, banane, kiwi et raisin.

Pour réaliser ces amuse-bouches, l'association a dépensé 64 €... pour 160 personnes !

## Les Délices de l'Ogresse

Les Délices de l'Ogresse est une conserverie artisanale créée à la Courneuve. Elle fabrique des tartinades végétales sucrées et salées gourmandes, saines et équitables. C'est aussi une boutique en ligne qui privilégie les circuits courts et locaux, en favorisant le zéro déchet et en s'insérant dans l'économie circulaire du territoire de la Seine Saint Denis.



Les légumes de cette recette se trouvent facilement au marché. Et l'avantage des rouleaux de printemps, c'est qu'il est possible de faire varier les légumes en fonction des saisons. Butternut cru rapé, betteraves crues rapées, radis en rondelles (très beau avec des radis pastèques), fraises coupées à la mandoline... Les possibilités sont infinies et qu'ils soient végétariens ou non, c'est toujours aussi bon !

## ROULEAUX DE PRINTEMPS



**Saison :** printemps **Quantité :** 1 rouleau par personne à l'apéritif, 2 rouleaux pour une entrée, 3 ou 4 pour un plat principal

### INGRÉDIENTS

#### Rouleaux

- + Feuilles de riz
- + Vermicelles de riz – compter 10g par rouleau
- + Carottes
- + Concombres
- + Courgettes
- + Pousses de soja
- + Betterave
- + Mangue
- + Feuille de laitue
- + Champignon shitaké réhydraté (pour les légumes tout est possible !)
- + Menthe fraîche
- + basilic ou basilic thaï (un peu anisé) ou shiso (un peu cumin)

#### Sauce soja et sésame

- + sauce soja
- + huile de sésame
- + vinaigre noir ou jus de citron
- + oignon vert émincé (facultatif)

#### Sauce cacahouète

- + beurre de cacahouète
- + sauce soja
- + vinaigre noir ou du jus de citron
- + gingembre en poudre
- + oignon vert émincé (facultatif)

### PRÉPARATION

**FARCE //** Commencer par préparer et découper tous les légumes en les réservant chacun dans un bol ou une assiette : carotte râpée, concombre épiné et coupé en bâtonnet très fin, courgette crue râpée, betterave crue râpée et mangue en bâtonnet très fin.

Mettre les vermicelles de riz dans un saladier et verser de l'eau bouillante dessus. Laisser tremper environ 5 mn. Quand ils sont cuits, les passer à l'eau froide dans une passoire. Réserver.

Effeuiller et laver les plantes aromatiques. Réserver dans un bol.

Préparer le plan de travail pour le roulage. Humidifier deux torchons. Poser l'un sur une planche, pour poser la galette de riz dessus et la rouler. L'autre est pour poser les rouleaux roulés sous le torchon pour éviter qu'ils sèchent jusqu'au service. Préparer un saladier avec de l'eau tiède pour tremper les galettes de riz (pour les assouplir).

**ROULAGE //** Pour le roulage, si c'est la première fois, il faut être minutieux et y aller doucement. Mettre une galette de riz dans le saladier (30s), la sortir délicatement en essayant d'éviter qu'elle ne se plie. La poser sur le torchon.

Poser la garniture sur la galette, sur le premier tiers du bas, en la centrant horizontalement, en laissant de l'espace à droite et à gauche. Essayer de donner déjà la forme d'un rouleau.

Plier, bien droit, les bords droit et gauche sur la garniture.

Attraper le bord bas de la galette et le rabattre pour envelopper la garniture en serrant bien le tout. Puis continuer à rouler jusqu'au bout tout en serrant.

Poser le rouleau fini sur l'assiette en veillant à ce qu'il reste couvert par le torchon.

**Préparer la ou les sauces, selon vos goûts. Mélanger petit à petit les ingrédients et goûter jusqu'à ce que le mélange vous plaise.**

## Les Poussières

Les Poussières, implantée à Aubervilliers depuis 2006, mène des projets artistiques, culturels, éducatifs et sociaux.

Ce lieu inattendu, en plein cœur d'Aubervilliers, est un lieu de culture, de rencontre et de création à destination des habitants et des artistes. Y sont proposées des actions qui s'inscrivent dans plusieurs champs artistiques : arts visuels, spectacle vivant, cuisine, art dans l'espace public, avec une porosité évidente avec le champ social, scientifique ou encore environnemental. On peut ainsi assister à des spectacles, des concerts, des performances visuelles et sonores, participer à des ateliers, y faire une résidence, découvrir des recettes de cuisine, se réunir, faire de belles rencontres, danser, imaginer et créer ensemble.

Cette recette a été créée dans le cadre du projet «Mi-Figue mi-Chou», pour inventer avec les habitants une spécialité culinaire pour Aubervilliers. Plusieurs stages de design culinaire ont été organisés avec des cheffes auprès d'un groupe de jeunes, pour expérimenter couleurs, goûts, textures et parfums ainsi qu'avec des artistes et artisans pour imaginer et fabriquer, visuels et ustensiles.

Les participants aux stages se sont inspirés d'un questionnaire largement diffusé aux habitants et ont eu l'envie de proposer une spécialité facile à trouver mais bien travaillée et goûteuse. Voici donc l'Auberdwich, emblème du fast food, représentatif des restaurants de la ville, composé de nombreux ingrédients, à l'image du foisonnement et de la multiculturalité si constitutive du territoire. Une version végétarienne ou poulet mariné est possible. La commercialisation de l'Auberdwich a commencé dans plusieurs restaurants locaux et d'autres partenariats peuvent se développer.

## L'AUBERDWICH



Saison : été et automne

Quantité : 10 sandwichs

### INGRÉDIENTS

#### Pain sandwich

- + 900 g de farine T65 ou T80
- + 50 g de semoule fine
- + 17 g de sel
- + 10 g de sucre
- + 17 g d'huile d'olive
- + 17 g de levure fraîche (ou levain)
- + 550 g d'eau

### PRÉPARATION

#### Pain sandwich

Mettre tous les liquides, le sel et le sucre dans un grand saladier.

Verser la farine, la semoule et émietter la levure fraîche.

Pétrir jusqu'à ce que la pâte soit souple et lisse.

Diviser en 10 pâtons de 150 g, les bouler puis attendre 15 minutes de détente.

Étaler et mettre sur une plaque. Couvrir avec un torchon légèrement humide, laisser lever (apprêt) 1h à 30°C.

Asperger d'eau avec un spray ou un pinceau et cuire à 250°C pendant 8 minutes.

### Poivrons confits

- + 5 poivrons
- + 1 petite boîte de tomate pelée (ou 3 tomates fraîches en été)
- + 1 oignon moyen
- + 1/2 cuillère à café de graines de cumin
- + 1/2 cuillère à soupe d'origan séché
- + 1/4 cuillère à café de piment de Cayenne
- + 1/4 de botte de coriandre
- + 100 g d'amandes entières sans peau
- + 1 kg d'oignons
- + 1 cuillère à café gingembre
- + 1 cuillère à café cannelle
- + 50 g de beurre
- + 2 cuillères à soupe de sucre

### Oignons et amandes caramélisés

- + 100 g d'amandes entières sans peau
- + 1 kg d'oignons
- + 1 cuillère à café gingembre
- + 1 cuillère à café cannelle
- + 50 g de beurre
- + 2 cuillères à soupe de sucre

### Croquettes de lentilles

- + 500 g de lentilles corail
- + Une pointe de cuillère à café de bicarbonate de soude
- + Pincée de piment
- + 1 cuillère à café de sel
- + 1 oignon
- + 1 grand piment vert type Afrique du nord
- + 5 cm de gingembre frais

### Poivrons confits

Éplucher l'oignon et couper en fines lamelles. Laver et émincer les poivrons.

Faire chauffer une grande poêle à feu moyen/vif, déposer les graines de cumin et faire griller 1 min en remuant de temps en temps. Verser ensuite de l'huile d'olive et déposer l'oignon, faire revenir à feu doux/ moyen.

Ajouter les poivrons à la poêle avec l'oignon et faire revenir 3 à 4 minutes.

Laver, sécher et couper finement la coriandre (feuilles et tiges fines, la moitié de la botte fournie pour 2 pers.). Réserver.

Ajoutez alors à la poêle les tomates pelées et leur jus, un peu d'eau, les tiges de coriandre, l'origan séché, le piment de Cayenne, du sucre (1 cc pour 2 pers.), du sel et du poivre. À l'aide d'une spatule en bois, écrasez bien les tomates pelées puis mélangez le tout. Laissez cuire à feu moyen et avec un couvercle une trentaine de minutes minimum, jusqu'à ce que le poivron soit cuit et bien compoté. Goûtez et re-assaisonnez selon vos goûts.

### Oignons et amandes caramélisés

Émincer les oignons finement dans le sens de la longueur. Ajouter les épices.

Les faire revenir dans la moitié du beurre à feu doux pendant 45 minutes minimum.

Faire revenir les amandes dans du beurre jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées.

### Croquettes de lentilles

Faire tremper les lentilles quelques heures.

Bien égoutter et mixer avec le bicarbonate de soude, le piment, le gingembre et le sel jusqu'à obtention d'une pâte.

Bouler les croquettes en toute petite taille (l'équivalent d'une demi-cuillère à café).

Faire frire.

### Sauce poussière

- + 10 cl huile
- + 1 jaune d'oeuf
- + 1 cuillère à café de moutarde
- + Sel
- + Poivre
- + 60g de yaourt grec
- + 1 cuillère à café de curcuma
- + 1 cuillère à café de harissa «berbère»
- + 1 cuillère à café de paprika fumé
- + 1/3 oignon rouge émincé

### Oignons rings

- + 500g d'oignons rouges
- + 3 tasses de farine de blé blanche
- + 1 tasse de maïzena
- + 2 cuillères à café de bicarbonate de soude
- + 4 cuillères à café d'ail en poudre
- + Poivre noir
- + 2 cuillères à café de paprika fumé
- + 2 cuillères à café d'origan
- + 1 cuillère à café de piment
- + 1,5 tasse de lait
- + Huile de friture

### Accompagnements

- + Pousses de soja crues
- + Coriandre fraîche
- + Patates douces
- + Igname

### Sauce poussière

Commencer par faire la mayonnaise : mettre dans un saladier le jaune d'oeuf, la moutarde et un cuillère à café d'huile, battre puis continuer à battre vigoureusement tout en ajoutant l'huile en petit filet.

Incorporer le yaourt grec et la harissa.

Pour finir ajouter le curcuma, le paprika fumé et l'oignon rouge émincé.

### Oignons rings

Mélanger une tasse de farine de blé blanche, une tasse de maïzena, 2 cuillères à café de bicarbonate de soude, 2 cuillères à café d'ail en poudre, poivre noir, 2 cuillères à café de paprika fumé et 2 cuillères à café d'origan. Ce mélange forme la pâte "sèche".

Mélanger 2 tasses de farine de blé, 1,5 tasse de lait, 2 cuillères à café d'ail en poudre, et 1 cuillère à café de piment. Ce mélange forme la pâte "liquide".

Couper les oignons rouges en tranches fines dans la longueur (pour avoir des cercles d'oignon).

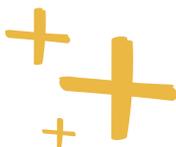
Tremper les oignons dans la pâte liquide puis dans la pâte sèche.

Faire frire jusqu'à ce que ce soit bien doré.

### Monter le sandwich

Dans le pain réalisé, mettre de la sauce puis les oignons et amandes caramélisés, les poivrons confits, les croquettes de lentilles, les oignons rings. Vous pouvez ajouter des pousses de soja crues et de la coriandre fraîche. Servir avec des frites de patates douces ou d'ignames.





# Découvrez toute la démarche de Plaine Commune en faveur d'une alimentation saine et durable sur



[plainecommune.fr/projets/projet-alimentaire-territorial/](https://plainecommune.fr/projets/projet-alimentaire-territorial/)



[comite-eco.fr](https://comite-eco.fr)



Avec la participation de

