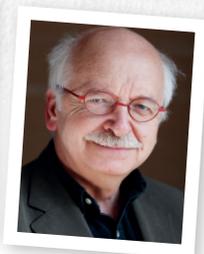


NOS 12 RECETTES en fête !

FRUITS & LÉGUMES
DE SAISON



À table Petit Citoyen !



Emmanuel Vasseneix, Xavier Beulin et Erik Orsenna vous adressent toutes leurs félicitations !

Bravo à tous les élèves qui ont réalisé les recettes de ce livret avec leurs enseignants.

Les fruits et légumes de notre région Centre Val de Loire sont tous aussi délicieux les uns que les autres et vos écrits les mettent en valeur avec bonheur !

Régalez-vous avec l'Open agrifood !

Recette n° 1

GÂTEAU AUX NOIX

Ingrédients

- > 200 gr de noix concassées
- > 2 œufs entiers
- > 200 gr de sucre
- > 100 gr de farine
- > 1 pincée de sel



ASSOMPTION
ST MARC ST AIGNAN

La recette

- 1 Mêler la moitié du sucre avec les noix.
- 2 Mélanger le reste du sucre avec le beurre ramolli. Puis ajouter le mélange noix plus sucre, les œufs un à un, le sel, et la farine.
- 3 Verser le mélange dans un moule à tarte de 22 cm de diamètre chemisé, puis cuire 30 minutes à 180°C.
- 4 Laisser refroidir.

Recette n° 2

SOUPE DE JUS DE FRUITS AU CASSIS

Ingrédients

- > 50 cl de jus de cassis
- > 2 oranges
- > 400 gr de fruits rouges surgelés
- > 25 cl de glace à la vanille
- > 50 gr de sucre en poudre
- > 1 bâton de cannelle



ASSOMPTION
ST MARC ST AIGNAN

La recette

- 1 Râper les zestes d'une orange dans une casserole. Ajouter le jus de cassis, le sucre, le bâton de cannelle. Faire cuire à petit feu pendant 10 min.
- 2 Une fois tiède, passer le jus aromatisé dans une passoire fine. Mélanger les fruits décongelés avec le jus obtenu.
- 3 Eplucher les oranges. Couper les quartiers en 2. Ajouter les fruits et leur jus dans le saladier.
- 4 Répartir la soupe dans 6 coupes. Poser une boule de glace sur les fruits et déguster sans attendre.

Recette n° 3

CONFITURE D'AUTOMNE POTIRON, ORANGE ET VANILLE

Ingrédients

- > 2 oranges non traitées
- > 1 gousse de vanille
- > 1,2 kg de potiron
- > 800 gr de sucre



ASSOMPTION
ST MARC ST AIGNAN

La recette

- 1 Eplucher, épépiner et couper en petits morceaux le potiron.
- 2 Râper les oranges pour faire du zeste et couper le reste en petits morceaux.
- 3 Mettre le tout dans une bassine à confiture ou dans une grosse casserole avec la gousse de vanille et le sucre.
- 4 Laissez reposer 12h, puis faire cuire à feu doux pendant 1h.
- 5 La confiture est prête lorsqu'elle se fige sur une assiette froide.
- 6 Mettez-la dans des pots stérilisés 10 mins dans l'eau bouillante. Laissez-les 24 heures tête en bas avant de les déguster ou de les conserver dans le noir.

Recette n° 4

FLEUR DE POMME

Ingrédients

- > 1 rouleau de pâte feuilletée
- > 1 pomme
- > 100 gr de chocolat blanc
- > 50 gr de chocolat noir



GASTON GALLOUX

La recette

- 1 Découper en bandes de 3 cm de large la pâte feuilletée.
- 2 Couper la pomme en petits morceaux.
- 3 Faire cuire la pomme avec une cuillère à soupe d'eau.
- 4 Mettre un peu de pommes sur la bande, rouler, remettre de la pomme, rouler et ainsi de suite jusqu'à la fin de la bande.
- 5 Faire fondre le chocolat blanc et verser sur le rouleau.
- 6 Faire cuire 20mn, th 180, puis laisser refroidir.
- 7 Râper le chocolat noir dessus.

Recette n° 5

SMOOTHIE COING CAROTTE

Ingrédients

- > 4 carottes
- > 2 coings
- > 2 oranges
- > 4 cuillères à soupe de jus de citron
- > 8 cuillères à soupe de sucre
- > 4 yaourts à la vanille



HENRI POINCARÉ

La recette

- 1 Peler les carottes et les faire cuire 30 min.
- 2 Peler les coings et les cuire 15 min séparément. Laisser refroidir.
- 3 Presser les oranges.
- 4 Mixer les carottes, le jus d'orange, le sucre, le citron, les 4 yaourts à la vanille et les coings.
- 5 Laisser refroidir ce mélange pendant 4 heures au frigo puis servir dans des grands verres avec une paille et déguster avec un sourire.

Recette n° 6

LE POTIRON, C'EST DRÔLEMENT BON !

Ingrédients

- > 300 gr de pâte brisée
- > 1,5 kg de potiron
- > 2 oeufs
- > 125 gr de gruyère
- > 40 gr de beurre
- > 4 cuillères à soupe de crème fraîche épaisse
- > 1 bouquet garni
- > Noix de muscade
- > Sel, poivre



JEAN MERMOZ

La recette

Préchauffer le four thermostat 7.

- 1 Etaler la pâte sur un moule beurré.
- 2 Bien la piquer à la fourchette et la faire cuire à blanc. Laisser refroidir.
- 3 Peler et épépiner le morceau de potiron. Le couper en cubes.
- 4 Les mettre à cuire 10 minutes dans l'eau bouillante avec le bouquet garni.
- 5 Bien égoutter le potiron, puis le mélanger avec 30 gr de beurre, les œufs, la crème fraîche, la moitié du gruyère râpé, une pincée de noix de muscade, du sel et du poivre.
- 6 Verser cette préparation sur le fond de la tarte. Parsemer du gruyère restant.
- 7 Faire cuire pendant 20 min, jusqu'à ce que le dessus soit doré.

Recette n° 7

ON SE FEND LA POIRE !

Ingrédients

- > 2 poires William
- > 100 gr de chocolat noir pâtisier
- > 1 pot de yaourt (garder le pot comme verre doseur)
- > 3 pots de farine
- > 1 pot de sucre
- > 1 grosse cuillère de crème fraîche
- > 1 sachet de sucre vanillé
- > 1 sachet de levure
- > un peu de beurre pour le moule



JEAN MERMOZ

La recette

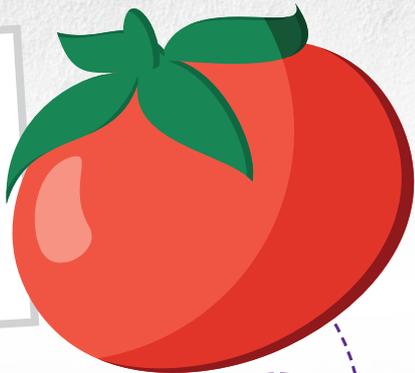
- 1 Eplucher et couper les poires en morceaux.
- 2 Couper le chocolat en pépites.
- 3 Mélanger le yaourt, le sucre, le sucre vanillé, la crème fraîche, les œufs, la farine et la levure.
- 4 Mélanger jusqu'à ce que la pâte soit bien lisse.
- 5 Mettre la pâte dans un moule préalablement beurré.
- 6 Verser dessus les poires en morceaux et les pépites de chocolat.
- 7 Faire cuire au four pendant environ 40 min, thermostat 6.
- 8 Sortir le gâteau quand il est bien doré.
- 9 Servir le gâteau tiède ou froid.

Recette n° 8

AVEC LA TOMATE, ON S'ÉCLATE !

Ingrédients

- > 2 tomates bien mûres
- > 4 feuilles de basilic
- > 5 brins de persil
- > ½ verre d'eau
- > Sel, poivre
- > ½ cuillère à soupe de vinaigre



JEAN ZAY

La recette

- 1 Peler et épépiner les tomates.
- 2 Mettre tous les ingrédients dans le mixeur.
- 3 Mixer pendant 3 minutes.
- 4 Verser dans un verre.
- 5 Décorer avec un brin de persil ou une feuille de basilic.
- 6 Déguster bien frais !

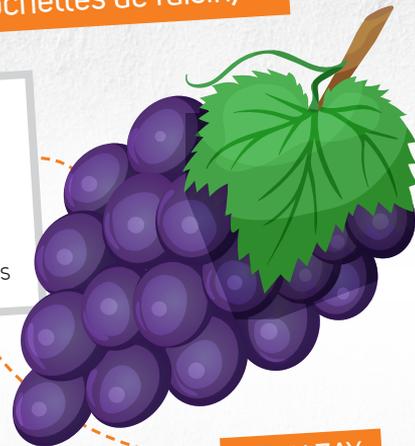
Recette n° 9

LE RAISIN, UN FRUIT MALIN !

(Duo de brochettes de raisin)

Ingrédients

- > Raisin blanc et noir
- > Comté
- > Caramel
- > Noix de coco
- > Piques à brochettes



JEAN ZAY

Les recettes

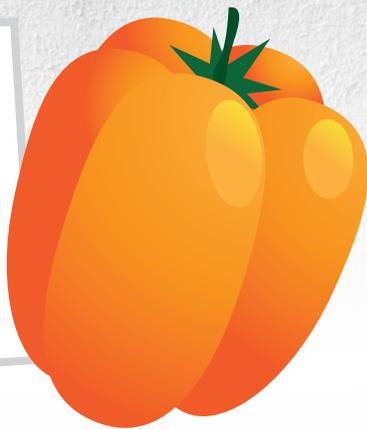
- 1 Laver le raisin.
- 2 Couper le comté en petits cubes.
- 3 Prendre les piques à brochettes et alterner un grain de raisin, un morceau de comté...
- 1 Mettre le caramel dans un bol.
- 2 Piquer le raisin noir.
- 3 Le tremper dans le caramel puis dans la noix de coco.
- 4 Déguster !

Recette n° 10

POIVRONS ENNEIGÉS

Ingrédients

- > 1 poivron vert
- > 1 poivron jaune
- > 1 poivron rouge
- > 150 gr de fromage frais (nature, ail et fines herbes, ou échalote et ciboulette)
- > 3 cuillères à café de crème fraîche épaisse
- > Quelques brins de ciboulette frais



LAVOISIER

La recette

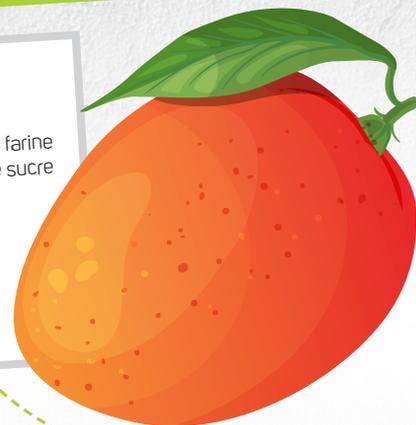
- 1 Préchauffer le four à 220°C en position grill.
- 2 Laver les poivrons.
- 3 Disposer les poivrons entiers sur la plaque de cuisson et enfourner pour 25 minutes (retourner les poivrons à mi-cuisson).
- 4 Les laisser refroidir, puis les éplucher et les couper en petits morceaux.
- 5 Mélanger 150 gr de fromage avec une cuillère à soupe de crème fraîche et mettre dans une poche à douille.
- 6 Garnir un morceau de poivron vert avec le mélange, poser par-dessus un morceau de poivron jaune, puis garnir le poivron jaune et le recouvrir d'un morceau de poivron rouge.
- 7 Mettre une pointe de neige fromagère sur le poivron rouge.
- 8 Déguster bien frais !

Recette n° 11

CLAFOUTIS AUX PÊCHES

Ingrédients

- > 3 œufs
- > 4 cuillères à soupe de farine
- > 4 cuillères à soupe de sucre
- > 1 sachet de levure
- > 1 verre de lait
- > 1 cuillère à soupe d'huile
- > 1 pincée de sel
- > 1 kg de pêches



NÉCOTIN

La recette

- 1 Faire chauffer le four à 180°C.
- 2 Rincer, puis couper les pêches en deux.
- 3 Dans un saladier, mettre la farine, la levure, le sucre et le sel.
- 4 Ajouter les œufs et mélanger doucement.
- 5 Ajouter l'huile et délayer avec le lait, puis incorporer les pêches.
- 6 Beurrer un moule et y verser la préparation. Mettre au four pendant 30 minutes. Laisser refroidir avant de déguster.

Recette n° 12

ON NE COMPTE PAS
POUR DES PRUNES !

Ingrédients

- > 125 gr de beurre
- > 125 gr de farine
- > 100 gr de sucre
- > 400 gr de prunes

PAULINE
KERGOMARD



La recette

- 1 Mélanger le beurre et la farine du bout des doigts (ou à la fourchette), de façon à faire une sorte de sable.
- 2 Ajouter le sucre et mélanger.
- 3 Faire chauffer le four, à 180°C (thermostat 6).
- 4 Mettre les prunes dénoyautées et coupées en 2 au fond du plat, et recouvrir avec la pâte.
- 5 Quand le dessus est doré, c'est cuit.

Recette n° 13

ON EN A GROS
SUR LA PATATE !

Ingrédients

- > 750 gr de pommes de terre à purée
- > ¼ de botte de cerfeuil, ¼ de botte de ciboulette, ¼ de botte de persil plat, ¼ de botte de coriandre
- > 2 branches d'estragon
- > 2 branches de menthe
- > 2 œufs
- > 2 c à s d'huile d'olive
- > Sel et poivre

PAULINE
KERGOMARD



La recette

- 1 Lavez les pommes de terre et plongez-les dans une casserole d'eau froide salée. Portez à ébullition et laissez cuire 20 minutes.
- 2 Pendant ce temps, lavez toutes les herbes puis ciselez ou effeuillez.
- 3 Pelez les pommes de terre et écrasez-les à la fourchette dans un grand saladier.
- 4 Cassez les œufs dessus.
- 5 Mélangez puis ajoutez les herbes ciselées. Salez et poivrez.
- 6 Dans une grande poêle, versez l'huile et allumez le feu. A la cuillère, formez dans la poêle des petits monticules de préparation.
- 7 Faites cuire les croquettes 5 minutes de chaque côté.
- 8 Vous pouvez les servir chaudes ou froides avec une salade.

Recette n° 14

BANANES AU CHOCOLAT

Ingrédients

- > Une tablette de chocolat au lait de 170 gr
- > 4 bananes
- > Crème chantilly
- > 10 fraises bonbons



PIERRE SEGELLE

La recette

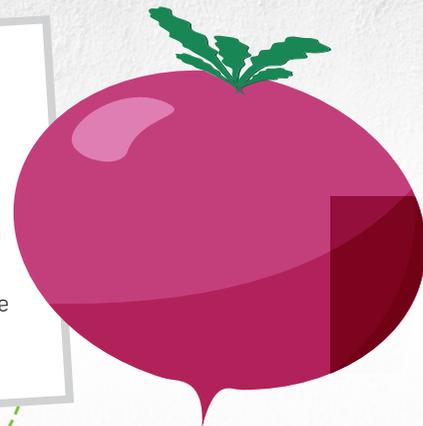
- 1 Couper le chocolat en petits morceaux.
- 2 Eplucher et découper les bananes.
- 3 Mettre le chocolat et la banane dans le mixeur.
- 4 Quand le chocolat et la banane sont mixés, verser le tout dans un bol.
- 5 Mettre de la crème chantilly et des fraises-bonbons pour décorer.

Recette n° 15

SALADE DE BETTERAVE À LA MAROCAINE

Ingrédients

- > 200 gr de riz
- > 3 ou 4 betteraves
- > 250 gr de maïs
- > 1 salade entière
- > 250 gr de thon
- > 4 tomates
- > 1 concombre
- > 1 pot de mayonnaise
- > 25 cl d'huile d'olive
- > 2 pincées de sel



PIERRE SEGELLE

La recette

- 1 Laver tous les légumes et les fruits, les couper en morceaux et les mélanger.
- 2 Mettre le riz dans une cocotte et le faire cuire pendant 12 minutes.
- 3 Mélanger le riz, le thon, un peu de maïs et la mayonnaise.
- 4 Mettre dans les assiettes le mélange de légumes, puis placer au milieu une boule de la préparation.



18 & 19 NOV. 2015

N'hésitez pas à nous contacter :

02 38 71 95 83

contact@openagrifood-orleans.org

www.openagrifood-orleans.org