

CONCOURS DE CUISINE LOCALE

EDITION 2013



LE
CLIMAT
DANS NOS ASSIETTES

Livret de recettes



SOMMAIRE

Edito	4
Les organisateurs	4
Le jury	5
Le classement	5
Equipe «ACSO / De l'autre côté du pont»	6
- Legumesotto	
- Crème de betteraves	
Equipe «Decicook / Décines en cuisine»	8
- Courge spaghetti en persillade	
- Risotto de blette à la chèvre	
Equipe «Les écopains du biojolais / Ma cuisine intuitive»	10
- Mini quenelles de courges potimarron et muscade à l'huile de noix	
- Galettes de sarrasin au cynorhodon, miel et noisettes torréfiées	
Equipe «L'Olivier / Le Cocon»	12
- Suprême de la Dombes, bonbonnière de légumes	
- Poire des gones et sa crème de Saint-Genix	
Equipe «Les Sans-Parure / The Popote»	14
- Coeur de panais rôti	
- Pomme au sirop de courge	
Equipe «Les Sous-Voltés / aux fourneaux»	16
- Poulet du Jarez au tilleul du Beaujolais et shiitakes de Décines, trio de purées des Monts du lyonnais	
- Crème de betteraves	
Pour aller plus loin dans l'éco-consommation	18
C'est à vous ! Guide de cuisine locale	19
Calendrier des fruits et légumes de saison en Rhône-Alpes	23





EDiTO

Le «Défi 80km» est devenu «Le climat dans nos assiettes»

Après le succès du «défi 80km» en 2012, l'Espace **INFO**→**ENERGIE** du Rhône a remis le couvert le 17 novembre 2013 avec un nouveau concours de cuisine locale. Rebaptisé «le climat dans nos assiettes», ce défi culinaire souligne le lien entre notre alimentation et le climat.

En effet, produire et transporter nos aliments émet de façon importante des gaz à effet de serre responsables du réchauffement climatique. Ces émissions liées à notre alimentation (qui peuvent représenter jusqu'à 1/3 de nos émissions de gaz à effet de serre) varient considérablement en fonction de nos habitudes alimentaires. Alors pour diminuer nos émissions regardons ce que nous avons dans notre assiette et relevons le défi d'une alimentation équilibrée pour le climat !

Lors de ce concours, chacune des équipes, composées de particuliers et de professionnels de la restauration, a pour objectif de **concocter un menu qui prend soin du climat, des papilles et du porte-monnaie**. Un jury, assisté du public, permet d'établir un classement.

Vous trouverez dans ce livret les recettes imaginées par les 6 équipes qui ont relevé ce défi en 2013.

Si vous aussi, le défi vous tente, un guide à la fin du livret vous donne les clés pour vous mesurer aux équipes du concours. Alors à vos fourneaux !

Et pour finir, un grand bravo aux équipes pour leur implication et leur bonne humeur et un grand merci au jury d'avoir accepté la difficile mission de proposer un classement.

Et à bientôt pour la prochaine édition du «climat dans nos assiettes».

LES ORGANISATEURS

Ce concours est organisé par l'Espace **INFO**→**ENERGIE** du Rhône, service porté par l'Agence Locale de l'Energie de l'agglomération lyonnaise (ALE) et l'association HESPUL et soutenu par l'ADEME, la Région Rhône-Alpes et le Grand Lyon.



Yvan BIDALOT, Chargé de mission éco-consommation, ALE.

Maïté GARNIER, Chargée de projet, HESPUL.

LE JURY DE L'ÉDITION 2013



Sylvie VESLIN, Chargée de mission projets pédagogiques, AGEDEN.

Réné REGAUDIAT, Chef de travaux , Lycée Hélène Boucher à Vénissieux.

François LEROUX, Maraîcher bio en installation à Rontalon.

Philippe GALLEY, Diététicien nutritionniste, CORABIO.

Les membres du jury ont pour mission, outre de laisser leurs papilles parler, de prendre en compte les valeurs d'une cuisine dite respectueuse du climat tout en étant abordable financièrement et donc à la portée de tous.

Les critères pris en compte sont les suivants :

- **l'impact climat** * : poids en kg équivalent CO₂ lié à la production, aux emballages, à la transformation, à la fabrication et au transport des ingrédients.
- **la provenance des ingrédients** : distance moyenne en kilomètres entre le lieu de production et l'endroit où ils sont cuisinés et consommés (Vénissieux pour les recettes préparées lors du concours «le climat dans nos assiettes» 2013).
- **le coût d'un repas** : en euros par assiette (plat + dessert).
- et bien sûr **le plaisir gustatif**.

LE CLASSEMENT

Après analyse des critères, que vous retrouverez dans les pages suivantes pour chaque recette, le jury a établi le classement suivant :

- 1 - Les écopains du Biojolais / Ma cuisine intuitive
- 2 - Les Sans-Parure / The Popote
- 3 - Décicook / Décines en cuisine
- 4 - ACSO / De l'autre côté du pont
- 5 - Les sous-voltés / aux fourneaux...
- 6 - L'Olivier / Le Cocon

Quant au public, qui a eu le plaisir de goûter chacun des menus, son vote de coeur est allé pour l'équipe «L'Olivier / Le Cocon».

Par leur ingéniosité, les équipes ont montré que **le choix de producteurs locaux et de produits de saison permettent de concilier tous les critères**. A noter que ces recettes ont été préparées certes avec un professionnel, mais avec des amateurs passionnés.

Félicitation enfin aux organisateurs qui ont su animer cet événement dans la bonne humeur et transmettre au travers de la cuisine des valeurs essentielles.

Vivement la prochaine édition du «climat dans nos assiettes» !

* Pour en savoir plus sur les liens entre l'alimentation et les émissions de gaz à effet de serre lisez la brochure «Des gaz à effet de serre dans mon assiette» éditée par le Réseau Action Climat - www.rac-f.org/IMG/pdf/GES_assiette-planches2010.pdf

ACSO / DE L'AUTRE COTE DU PONT

Association des centres sociaux d'Oullins

Le restaurateur / Pierre Naudion

De l'Autre Côté du Pont, 25, Cours Gambetta - 69003 Lyon

Tél : 04 78 95 14 93 - www.delautrecotedupont.fr



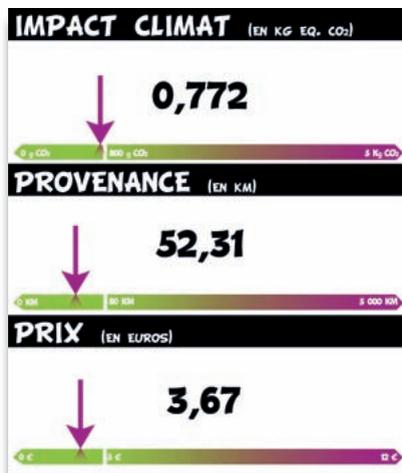
L'équipe

L'association des centres sociaux d'Oullins est une structure de proximité qui accueille un public de tous les âges, de la petite enfance aux personnes âgées, et qui travaille sur des projets de développement social avec les habitants d'Oullins. L'équipe est composée d'une salariée des centres sociaux, Pascale Schmitt (conseillère en économie sociale et familiale à l'ACSO), et de deux habitantes du quartier de la Saulaie, Marlène Berenice et Souad Benameur qui participent souvent aux activités du centre social de la Saulaie.

La démarche

Les 4 équipières de cette petite brigade étaient accompagnées de Pierre, cuisinier au bar-restaurant «De l'Autre côté du pont» qui cherchait à favoriser la découverte de nouvelles textures et saveurs à travers la cuisine.

Ce dernier conduit un travail de recherche et de création qui s'accomplit dans le respect des aliments, des paysans, des saveurs et des saisons tout en favorisant les circuits courts. Il participe d'ailleurs au développement d'une activité traiteur, la cuisine itinérante.



LEGUMESOTTO (pour 10 personnes)

- 250 ml d'huile d'olive ou de tournesol
- 400 ml de vin blanc
- 250 g d'oignons
- 600 g de carottes oranges
- 600 g de navets
- 600 g de pommes de terre
- 300 g de potimarron
- 125 g de Comté
- 150 g de beurre



Éplucher tous les légumes. Avec les peaux des carottes, navets, et potimarron, réaliser un bouillon. Épipiner le potimarron, le couper en petits dés et le faire cuire avec un fond d'eau sans couvrir.

Une fois cuit faire évaporer l'excédant d'eau si besoin et le mixer avec le beurre pour obtenir une belle purée. La réserver

Ciseler les oignons. Couper en deux les autres légumes et les mixer jusqu'à obtenir la taille de grains de riz. Faire revenir sans coloration les oignons .

Ajouter ensuite le reste des légumes coupés et faire cuire à feu très doux 10 min.

Déglicer au vin blanc et laisser évaporer.

Ajouter ensuite deux louches de bouillon et la purée de potimarron. Terminer par le Comté pour donner cette texture crémeuse tel un risotto italien !

Dresser, déguster, partager...

CREME DE BETTERAVES (pour 10 personnes)

- 1 L de lait
- 8 oeufs
- 350 g de miel
- 100 g de farine
- 200 g de betterave (blanche, jaune et mauve)
- Crème à 35% de matière grasse



Éplucher la betterave et la couper en petits cubes 0,5x0,5 cm. Faire cuire ces cubes dans le lait.

Une fois cuit les mixer et filtrer. Réserver au chaud.

Battre les œufs avec le miel. Ajouter à ce mélange la farine et verser le tout dans le lait.

Sur le feu et au fouet mélanger sans cesse jusqu'à l'obtention d'une crème (crème pâtissière).

Une fois obtenue la mettre dans un saladier et la réserver au frais couverte d'un film.

Une fois froide, la battre en crème fouettée (avec le bec). L'incorporer intimement dans la crème de betterave froide (avec une Maryse).

Dresser, déguster, partager...

DECICOOK

Décines en cuisine

Le restaurateur / Teddy Sanchez

Au départ Teddy ne se destine pas à la cuisine. Il parcourt d'abord la planète comme danseur classique professionnel. Mais une blessure l'oblige à changer d'orientation. Alors il se lance dans la cuisine avec passion et devient cuisinier municipal à Décines en 2012, tout en continuant à vivre sa première passion, la danse, en enseignant.



L'équipe

Jocelyn Breyton, cuisinier professionnel
Gérard Essayan, maraicher à Décines
Quentin Essayan, étudiant
Laure Puissegur, gestion de paie
Vincent Gagnaire, chef de produit

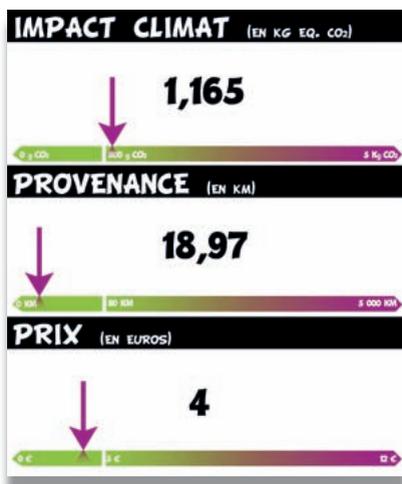
La démarche

Teddy aime les défis, alors «le climat dans nos assiettes» lui a parlé immédiatement. Sa motivation pour participer au concours était de partager et de transmettre avec des novices.

Jocelyn avait envie de changer de façon de cuisiner et de relever un défi hors du milieu professionnel. Laure, séduite par l'idée de cuisine locale avait envie de découvrir des recettes de saison.

Vincent y voyait l'occasion de rencontrer des Décinois en cuisinant. Gérard avait envie de s'amuser en cuisinant les produits qu'il cultive et en échangeant des idées de recettes en fonction des produits de saison pour les mettre en valeur.

Quentin avait envie d'apprendre à cuisiner en s'amusant et en famille avec les produits de son père.



COURGE SPAGHETTI EN PERSILLADE ET RISOTTO DE BLETTE A LA CHEVRE (pour 4 personnes)

- Pour la courge : 1 courge spaghetti, 1 bouquet de persil, 2 gousses d'ail, sel, poivre

Couper en 2 la courge dans le sens de la longueur et la plonger dans un grand volume d'eau bouillante. La cuisson est assez longue, il faut que la chair se détache de la peau en libérant les filaments. Refroidir et détacher les filaments, égouttés sur un papier absorbant. Réserver. Hacher finement l'ail et le persil. Dans une poêle, faire fondre une grosse noix de beurre, ajouter la courge, la persillade, saler, poivrer et remuer le mélange à feu vif pendant 2 ou 3 min.



- Pour le bouillon : 1 carcasse de poulet + bas morceaux, 1 poireau, 1 carotte, 1 gousse d'ail, aromates (thym/laurier/romarin), sel, poivre

- Pour le Risotto : 1 kg de blettes avec les feuilles, 150 g de boulgour fin, beurre, 1 gros oignon, sel, poivre, 20 cl de vin blanc, 1 fromage de chèvre très sec, 10 cl de crème fraîche.

Préparer un bouillon de volaille aromatique au préalable.

Dégager les côtes de blettes de la feuille, les fendre en 2 et émincer. Ciseler finement les feuilles et réserver. Peler et hacher l'oignon. Faire chauffer le beurre, ajouter les oignons pour les cuire doucement sans coloration. Ajouter les côtes de blettes émincées et laisser suer 2/3 minutes à feu moyen. Déglacer avec le vin blanc. Ajouter peu à peu le bouillon pour cuire les blettes jusqu'à ce que la préparation soit fondante. Ajouter en fin de cuisson la crème et râper un peu de fromage de chèvre en remuant délicatement.

Préparer le boulgour : dans une poêle faire fondre un peu de beurre et y ajouter le boulgour jusqu'à ce qu'il soit légèrement doré. Ajouter la même dose de bouillon et laisser évaporer. Dans un plat, mélanger les blettes avec le boulgour. Ajouter enfin le vert des blettes émincé cru et servir.

MOUSSE DE POTIMARRON SUR SON LIT CROUSTILLANT (pour 4 personnes)

- Miel, 1 potimarron, noix, crème fraîche, sucre

Faire bouillir de l'eau avec du miel pour faire un sirop. (1 litre d'eau pour 150 g de miel). Découper les potimarrons en cubes assez larges, en enlevant la moitié de la peau (pour garder la couleur).

Pendant ce temps faire revenir des noix à feu doux et y ajouter du miel, laisser faire jusqu'à obtenir un biscuit moelleux. Donner au biscuit une forme de petit récipient ou vous déposerez la mousse. Réserver au frais.

Monter la crème chantilly à l'aide d'un fouet jusqu'à obtenir une mousse épaisse. Réservez au frais.

Quand le potimarron est cuit, mixez le avec le sirop jusqu'à l'obtention d'une crème homogène. Penser à enlever un peu de sirop avant de mixer pour que la crème ne soit pas trop liquide. Si elle est trop épaisse, rajouter du sirop. Incorporer la mousse délicatement à la crème jusqu'à l'obtention d'une mousse onctueuse. Mettre au frais 2 heures.

Déposer la mousse dans votre biscuit et servez.



LES ECOPAÏNS DU BIOJOLAÏS

Ma cuisine intuitive

Le restaurateur / Edith Dumont - «Ma cuisine intuitive»

Traiteur à domicile, Edith propose une cuisine bio, vivante, joyeuse, équilibrée, de saison, fleurie, sauvage et des ateliers de cuisine à domicile. Tél. : 06 83 43 91 77 - 660 rue François Giraud 69400 Villefranche-sur-Saône
www.macuisineintuitive.com



L'équipe

Cette équipe est composée d'un groupe d'amis et de collègues de travail, demeurant autour de Villefranche-sur-Saône, qui se préoccupe de consommer de manière éthique, écologique et respectueuse du vivant. Les personnes qui la compose s'impliquent au quotidien en faisant leurs achats en conscience et de manière locale, non seulement à la maison, mais aussi dans leurs métiers.

Démarche

Habitant tous dans ou autour de Villefranche-sur-Saône, l'équipe a fait le choix de conserver certains producteurs locaux habituels.

Des producteurs plus proches de Vénissieux (légumes, œufs, beurre et farine) ont cependant retenus leur attention, car ils ont profité de la livraison de farine, programmée au magasin Saveur Nature de Villefranche, pour leur faire parvenir les ingrédients nécessaires à l'élaboration de notre menu.

Les producteurs ont su s'organiser pour les livrer en un seul voyage !

L'équipe a passé ce menu au crible, notamment via l'approche holistique de l'Ayurvédâ : agriculture biologique (respect du vivant...), diététique et équilibré. En ce qui concerne l'énergie utilisée, elle a mis à l'honneur le cru, évité le gaspillage et réalisé toutes ses courses à pied ou à bicyclette.



MINI-QUENELLES DE COURGES POTIMARRON ET MUSCADE A L'HUILE DE NOIX, PARSEMEES DE COPEAUX DE PATIDOU ET D'ECLATS DE CHATAIGNE (pour 4 personnes)

- 200 g de courge potimarron non épluchée
- 200 g de courge muscade épluchée
- 450 g de farine de blé type T80
- 3 petits œufs
- persil et fanes de carottes finement ciselés
- 10 g d'ail écrasé, sel, poivre
- Courge patidou en «tagliatelle», filet d'huile de noix pour assaisonner le patidou, quelques fleurs de bourrache (déco)



Couper les courges, ôter les pépins et n'éplucher que la muscade. Cuire les courges à la vapeur (environ 25 min). Bien les égoutter et les passer au moulin à légumes au-dessus d'un grand récipient adapté. Verser la farine en pluie tout en fouettant. Dans un bol, battre les œufs au fouet. Ajouter le sel et le poivre et incorporer les œufs aux courges. Écraser l'ail ; ciseler très finement le mélange persil-fanes de carottes et les incorporer à la préparation. A l'aide de 2 petites cuillères, former des mini quenelles et les plonger dans une marmite remplie d'eau frémissante, avec un filet d'huile de noix, jusqu'à ce qu'elles remontent à la surface. Les sortir de l'eau à l'aide d'une écumoire et les disposer dans un plat, huilé à l'huile de noix et muni d'un couvercle. Au-fur et à mesure de la cuisson, ajouter un peu d'huile de noix et/ou d'eau de cuisson pour éviter qu'elles ne se collent entre elles. Maintenir au chaud, au besoin, dans un bain-marie.

GALETTES DE SARRASIN AU CYNORHODON, MIEL NOISETTES TORREFIÉES (pour 4 personnes)

- 170 g de farine de sarrasin
- 35 g de ghee (beurre indien qu'il est possible de préparer soi-même)
- sel



La pâte des galettes :

Dans une calotte, verser la farine de sarrasin, le sel, le ghee et mélanger au fouet. Le ghee reste figé mais se mélangera en ajoutant la farine en pluie tout en continuant de fouetter. Laisser reposer la pâte pendant 1 heure. Graisser la crêpière avec une noisette de ghee et cuire les crêpes de chaque côté. Prélever de petites crêpes à l'emporte-pièce (au format des petites assiettes plates).

La crème de Cynorhodon :

- 40 g de cynorhodon / personne
- 10 g de miel / personne
- 5 g de noisettes concassées

Dans un rondau, cuire les cynorhodons dans un grand volume d'eau, les égoutter en conservant l'eau de cuisson et les passer au moulin à légumes, muni d'une grille fine, au-dessus d'une casserole adaptée. Sucre la préparation avec du miel et laisser réduire sur le feu. Réserver.

Dans une poêle à fond épais, torrifier les noisettes concassées.

Au moment de servir, disposer une galette dans chaque assiette et une cuillerée de cynorhodon sur les mini-galettes et ajouter quelques éclats de noisettes grillées et des pétales de marguerite...

L'OLIVIER / LE COCON

Club de recettes du centre social «l'olivier» à St-Priest

Le restaurateur / Laurent Lecompte

Chef au «Cocon», le restaurant de l'hôtel Golden Tulip
160 Cours du Troisième Millénaire, 69800 Saint-Priest
Tél. : 04 37 25 25 25-www.goldentuliplyon.com



L'équipe

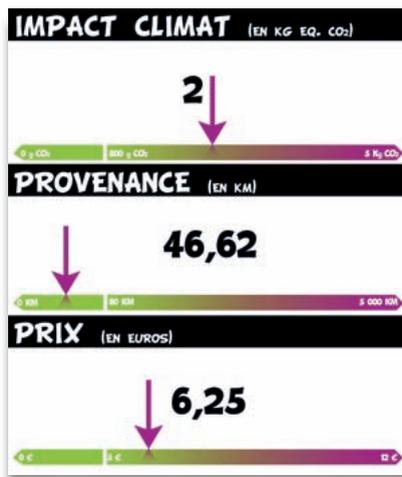
Le club de recettes a été créé au Centre Social l'Olivier en janvier 2013. Ce club est ouvert à tous. Il est composé de bénévoles aimant s'initier et partager des nouvelles expériences culinaires. Actuellement, l'équipe est composée de 6 personnes (Lina Chavert, Martine Dasle, Magali Escoffier, Aicha Manoubi, Maria Salvado et Michelle Seignol) qui ont à cœur de partager leurs expériences culinaires dans la bonne humeur.

Elles ont le plaisir d'être accompagnées pour le défi par Laurent Lecompte, chef cuisinier du Restaurant Le Cocon. Il a l'habitude de travailler avec des producteurs locaux. Le Restaurant possède son propre potager.

Démarche

Le chef Laurent Lecompte a aidé à répartir les tâches lors d'une réunion avant de partir à la «chasse» aux ingrédients.

Lors de ces recherches, l'équipe a été agréablement surprise de l'implication des fournisseurs et des producteurs qui ont répondu rapidement à leurs demandes et qui les ont soutenu lors de ce challenge en leur fournissant gratuitement différents produits.



SUPRÊME DE LA DOMBES, BONBONNIÈRE DE LÉGUMES

(pour 20 personnes)

- 20 coloquintes, 1 kg cerfeuil tubéreux, 4 blettes, 1 kg de châtaignes, 2 panais, 5 carottes violettes, 3 potimarrons, 4 têtes d'ail, 20 brins de thym, 20 feuilles de laurier, 1 litre d'huile de pépins de raisins, 20 suprêmes de poulet de Bresse, poivre, sel.

Laver tous les légumes, les éplucher (garder les épluchures pour faire un bouillon). Dans un grand récipient faire suer les épluchures avec un peu d'huile de pépins de raisins pendant une à deux minutes, puis faire cuire avec un peu d'eau. Rajouter du thym et du laurier. Faire une entaille dans les châtaignes et les faire cuire environ 15 mn. Préparer les coloquintes en coupant le dessus à environ 1 cm de hauteur puis les vider. Mettre l'intérieur de la coloquinte dans le bouillon. Saler, poivrer et mettre une gousse d'ail dans chaque coloquinte. Rajouter du bouillon et les mettre dans un plat allant au four. Faire cuire à 150°C pendant 20 minutes. Vider le potimarron et le couper en tranches d'environ 1 cm à 1,5 cm. Couper en deux le cerfeuil tubéreux. Couper en biais les carottes et faire des morceaux d'environ 2 à 3 cm. Éplucher les blettes (garder les feuilles que l'on coupera en julienne) et éplucher les châtaignes. Faire suer les tranches de potimarron dans l'huile de pépins de raisins, puis ajouter les carottes, les châtaignes, une gousse d'ail écrasée et du thym. Saler poivrer. Mouiller avec le bouillon, laisser réduire et en remettre régulièrement. Dans une autre poêle, faire cuire le cerfeuil tubéreux avec un peu d'huile de pépins de raisins, faire suer, puis mouiller avec le bouillon. Ajouter les côtes de blettes, saler poivrer. Dès que le bouillon est réduit en rajouter. Faire suer les feuilles de blettes dans une poêle ayant servi à la cuisson des autres légumes. Couper à la mandoline de fines tranches de panais. Dans un récipient mettre de l'huile pour frire les panais. Les retirer dès qu'ils sont dorés. Saler. Enlever les plumes noires de poulet avec un petit couteau et enlever le bout de queue. Mettre à colorer les volailles côté peau avec un peu d'huile de pépins de raisins. Retourner les suprêmes. Cuire environ 12 minutes et laisser reposer environ 12 minutes. Dans chaque coloquinte, mettre 2 morceaux de cerfeuil tubéreux, deux morceaux de carottes, quelques côtes de blettes, une châtaigne et recouvrir avec quelques feuilles de blettes. Mettre le suprême de volaille. Le napper avec son jus de cuisson. Arroser avec ce même jus, la coloquinte garnie. Piquer la chips de panais sur les légumes.



POIRE DES GONES ET SA CRÈME DE SAINT-GENIX

(pour 20 personnes)

- 20 poires williams, 4 litres de beaujolais, 700 g de miel, 20 grains de coriandre, 8 g de romarin, 8 jaunes d'œufs, 1 kg de farine de blé dur, 1 litre d'huile de noix, 20 noix, 8 œufs entiers, 1 kg de crème liquide, 100 g pralines de Saint-Genix.

Laver et éplucher les poires et les vider. Faire bouillir dans un litre de vin rouge avec le romarin, la coriandre et 400 g de miel et les poires. Bouillir la crème, incorporer les pralines et faire colorer en remuant le tout. Blanchir les jaunes d'œufs et 100 g de miel.

Une fois la crème froide mélanger les jaunes des œufs avec le miel. Passer pour enlever les pralines. Mettre dans un verre puis au four dans un plat avec de l'eau pendant 35 minutes et à 100°. Pour réaliser le gâteau mélanger la farine avec 4 œufs entiers et 4 jaunes d'œufs plus les noix concassées plus 125 g d'huile de noix. Mettre le four à 200° pendant 20 minutes. Réchauffer le miel avec un pinceau vernir le gâteau. Coller des morceaux de noix puis remettre au four 2 minutes. Enrober la poire avec le caramel du vin. Couper la poire de manière transversale et décorer la crème avec la poire et le gâteau.



LES SANS-PARURE

Centres sociaux de Tarare/ The Popote

Le restaurateur / Philippe Bellan

Ce restaurateur anime des ateliers culinaires pour tous dans une dizaine de lieux sur la région ainsi que dans les écoles du canton de Tarare.

The popote - 40 Rue Savoie, 69170 Tarare - Tél. : 06 78 53 59 85 - www.thepopote.com



L'équipe

Prenez un chef cuisinier, ajoutez-y un soupçon de folie, un zeste de motivation et quelques cuillères de bonne humeur et vous aurez une équipe de vainqueurs. Venue de Tarare, aux confins du Rhône, cette équipe est composée d'adhérents des centres sociaux.

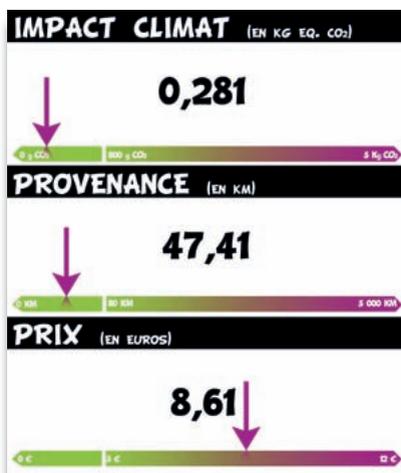
Démarche

Le climat dans nos assiettes a été pour eux une grande aventure.

Il a fallu former l'équipe d'adhérents, puis il y a eu la rencontre avec Philippe Bellan, chef cuisinier. C'est lui qui a permis d'appréhender ce défi avec confiance.

Chaque ingrédient devait être recyclé au maximum pour avoir le minimum de déchet.

Les produits étaient issus de producteurs locaux proches de Tarare, mais forcément un peu plus loin que Vénissieux, ce qui pénalise un peu l'équipe sur le critère «provenance».



COEUR DE PANAI ROTI (pour 2 personnes)

- 1 panais de 350 g, 2 à 3 œufs, 50 g de farine, 250 g de saindoux, 1 cuillère à soupe de crème, 5 cl de lait, 10 cl de vin rouge, 1 oignon, 1 branche de thym, 1 cuillère à soupe de miel, 80 g de beurre (dont cuisson des blinis), 1 jus de betterave rouge (dont 1 pincée de julienne décor), poivre d'eau et ail des ours marinés à l'huile, sel.



Éplucher soigneusement le panais pour obtenir des épluchures régulières (ne conserver que les plus belles), réserver dans l'eau froide. Dans le panais, obtenir un parallélépipède de 7x4x4 cm, réserver les parures. Rôtir la pièce obtenue sur toutes ses faces dans un peu de saindoux chaud, tenir moelleux, réserver sur papier absorbant. Dans la poêle de cuisson, colorer l'oignon émincé finement, caraméliser avec le miel, déglacer avec le vin rouge, ajouter le thym. Obtenir 1 grosse cuillère à soupe de sauce, passer à la passoire fine, ajouter 5 g de beurre, mélanger, réserver au chaud. Centrifuger la betterave rouge, filtrer pour obtenir un jus propre, réserver au froid, réserver les chairs. Dans les parures de panais, tailler 50 g en allumettes, tremper dans le jus de betterave, réserver au froid avant utilisation. Cuire le panais restant avec la pomme de terre taillée grossièrement dans un peu d'eau, réduire en purée fine. Prélever 1 cuillère à soupe de purée, ajouter 1 cuillère à soupe de crème, 3 fleurs d'ail des ours marinées à l'huile, mélanger, réserver au chaud. Dans 1 moitié restante, ajouter 1 œuf, la crème, 10 g de farine environ, mélanger. Dans une poêle avec 20 g de beurre chaud, réaliser 4 petits blinis, réserver chaud. Sécher à feu moyen la purée restante avec 10 g de beurre, ajouter la farine, sécher à feu doux. Hors du feu, ajouter 1 à 2 œufs pour obtenir une pâte souple et homogène. Couler en forme de petits choux, cuire dans un four à 170°C pendant 5mn environ puis sécher à 150°C pendant 8 min environ, réserver dans un endroit sec. Frire les allumettes de panais bien égouttées et sèches dans du saindoux bien chaud, réserver soigneusement sur papier absorbant. Rectifier les assaisonnements, dresser sur assiette chaude, décorer de renouée et de la sauce au vin rouge.

POMME AU SIROP DE COURGE (pour 1 personne)

- 1 pomme de 300 g (Royal Gala, Golden), 20 g de courge muscade, 2 jaunes, 2 blancs, 30 g de beurre, 20 g de farine, 1 cuillère à soupe de crème, un de de noix hachée, 60 g de miel, et feuilles de mélisse en quantité suffisante.



Éplucher soigneusement la pomme en formant une corolle régulière de l'épluchure, réserver dans un peu d'eau froide sucrée. Au vide pomme, prélever le trognon, tailler en parallélépipède, réserver les parures et la pomme taillée dans l'eau sucrée avec l'épluchure. Réaliser un sirop avec 30g de miel, la courge et 10g d'eau, cuire la pièce de pomme à couvert, la tenir moelleuse, filtrer le sirop, réserver. Cuire à couvert et à feu doux avec les 2/3 de sirop de cuisson, les parures de pommes jusqu'à complète évaporation de l'eau de cuisson, refroidir. Séparer en trois parts égales. Dans le 1er tiers, ajouter un jaune d'œuf blanchi avec 10g de miel et 10g de farine. Réaliser une crème pâtissière, ajouter la poudre de noix, réserver. Dans le 2ème tiers, ajouter 1 jaune blanchi avec 10g de miel, réaliser une crème anglaise. Avec la compote restante et au moment, incorporer un blanc d'œuf monté en neige et serré avec 5g de miel et la crème fouettée. Réaliser une rose avec l'épluchure de pomme, piquer avec un cure-dent pour la tenue, pochée dans le sirop restant, réserver. Au moment de servir, tiédir la pomme, dresser les éléments, décorer de mélisse ciselée finement

LES SOUS-VOLTES

...aux fourneaux !

La restauratrice / Delphine

Delphine a accepté avec sourire et professionnalisme de guider l'équipe dans cette expérience culinaire. Elle se présente « C'est en 2000, diplôme de cuisine en poche, que je décide d'aller découvrir d'autres horizons gustatifs à travers le monde, en faisant quelques escales en France. Je sais, ce n'est pas terrible pour mon bilan carbone, mais j'ai pu découvrir des produits, des associations de mets, et des chefs intéressants qui m'ont donné envie de faire progresser mon style culinaire vers une cuisine du monde, avec une influence française. A Villeurbanne depuis 2011, je renoue avec la cuisine du terroir dans un restaurant de mon quartier. »



L'équipe

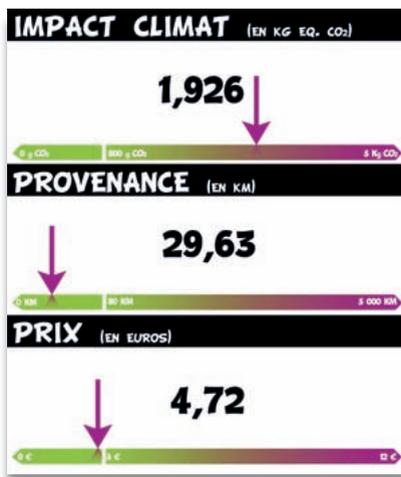
Jean-Marc et Anouk, grands connaisseurs de producteurs locaux ont mené de main de maître les recherches et négociations, et fait chauffer le calculateur d'empreinte carbone. Bruno a veillé à la bonne ambiance des réunions et s'est engagé à jouer au plongeur le jour J. Yves s'est mué en coursier zéro carbone pour faire le tour des producteurs à la force de ses mollets. Elise (15 ans), très intéressée par la cuisine, a suivi le tout avec intérêt et attend avec impatience de cuisiner dans un cadre professionnel. Brigitte a assuré la présentation de l'équipe.

Démarche

L'équipe des «sous-voltés de Villeurbanne» s'est constituée l'an dernier à l'occasion du défi «Familles à énergie positive». Ce challenge leur avait permis d'échanger sur les économies d'énergie ou d'eau au fil de leurs réunions et grâce au blog créé par Bruno ; et déjà les discussions glissaient sur les bons plans pour trouver fruits, légumes ou autres produits alimentaires de qualité et régionaux. Comment alors rester insensible à ce concours de cuisine locale ?

Motivés, ils ont reformé une équipe pour se lancer dans ce nouveau projet.

Cogitations collégiales sur le menu, répartition de certaines missions selon leurs compétences spécifiques, et les voici en ordre de marche. Ils souhaitent partager leur enthousiasme au travers de leur menu.



POULET DU JAREZ AU TILLEUL DU BEAUJOLAIS ET SHIITAKES DE DECINE AVEC SON TRIÓ DE PUREES DES MONTS DU LYONNAIS (pour 6 personnes)

Poulet : 1 gros poulet fermier, 50 g de tilleul, 400 g d'oignons, 1 kg de champignons, légumes pour bouillon, 10 cl de crème, 100 g de farine, levure, sel, poivre.

Préparer un bouillon avec le cou, les abats du poulet, les oignons, quelques carottes, persil, aromates, laisser mijoter 1 heure. Garnir le poulet avec la moitié du tilleul, le mettre dans la cocotte, l'entourer avec le reste du tilleul et les champignons. Verser dessus le bouillon préparé. Préchauffer le four à 220°. Préparer 100 gr de pâte à pain, pour souder le couvercle de la cocotte. Enfourner pendant 2 heures. Présenter la cocotte soudée aux convives. Sortir le poulet, enlever le tilleul, le découper. Après avoir enlevé tout le tilleul de la cocotte, mélanger la crème avec le jus de cuisson. Servir chaud avec la sauce ainsi obtenue.



Purée : 750 g de betteraves rouges, 750 g de carottes, 500 g de panais, 1 kg de pommes de terre, 125 g de beurre, sel et poivre moulu.

Cuire les légumes séparément. Préparer les purées séparément, la texture sera améliorée en mélangeant dans chacune un peu de pomme de terre, surtout avec les panais, (bien défibrer les panais). Beurrer, saler, poivrer. Servir chaud.

POIRES DE MESSIMY AU VIN DES MONTS D'OR ET SABLES AU MIEL DE CHAUSSAN (pour 8 personnes)

Poires : 8 poires comice, ½ bouteille de vin rouge, ½ litre de jus de fruit pressé, 100 gr de miel, une poignée de feuilles de verveine, poivre moulu.

Chauffer le vin poivré pour faire fondre le miel et infuser la verveine. Éplucher les poires en les laissant entières. Ajouter le jus de fruit, immerger les poires, et cuire à feu doux pendant 30 mn. Sortir les poires, les dresser dans un ramequin. Filtrer le jus de cuisson pour arroser les poires, laisser refroidir. Servir froid.



Sablés : 250 g de beurre, 300 g de miel, 1 pincée de sel, 3 œufs, 500 g de farine.

Ramollir le beurre. Travailler le beurre et le miel pour les faire mousser. Ajouter les œufs et le sel, mélanger. Ajouter progressivement la farine et pétrir en un boudin. Filmer, mettre 10 mn au congélateur. Préchauffer le four à 180°. Découper les sablés en tranches de 5 mm. Étaler sur plaque, enfourner 10 mn. Laisser refroidir avant de servir.

POUR ALLER PLUS LOIN DANS L'ÉCO-CONSOMMATION

L'annuaire de l'éco-consommation dans le Rhône et en Rhône-Alpes

Où trouver des produits locaux pour réaliser les recettes ? Où trouver les circuits courts, producteurs, magasins bio, épiceries locales, distribution de panier de légumes proches de chez vous ?

- Consultez l'annuaire eco-conso en ligne sur www.ecoconso.fr
- Téléchargez le calendrier des fruits et légumes de saison en Rhône-Alpes (cf. p. 23) sur www.ale-lyon.org



PRÉSERVER LE CLIMAT, C'EST AUSSI DANS L'HABITAT

L'Espace INFO→ENERGIE du Rhône à votre service

Pour des conseils gratuits et indépendants sur l'énergie dans l'habitat (construction, rénovation, matériaux, isolation, chauffage, équipements, énergies renouvelables, aides financières...), contactez votre Espace INFO→ENERGIE du Rhône, membre du réseau rénovation info service.



- Consultez le site www.infoenergie69.org ou appelez le 04 37 48 25 90

Ce service est porté par l'Agence Locale de l'Énergie de l'agglomération lyonnaise et l'association HESPUL, avec le soutien de l'ADEME, de la Région Rhône-Alpes et du Grand Lyon.

C'EST A VOUS !

Le climat dans nos assiettes, c'est aussi à la maison



Pour vous mesurer aux équipes, c'est simple : prenez votre balance et votre calculatrice et suivez le guide !

- 1) Composez votre menu : plat et dessert
- 2) Dans le tableau au-dos, faites la liste de vos ingrédients, avec le prix ramené à l'assiette, le lieu de production et le poids pour un repas pour une personne. Tous les ingrédients doivent apparaître (épices, herbes, huile...) excepté le sel et le poivre.
- 3) Réalisez les calculs avec les indications sur le tableau.
- 4) Remplissez la grille d'impact en notant la provenance, le prix par assiette (1 plat + 1 dessert), et en calculant l'impact climat avec le simulateur en ligne sur www.acteursduparisdurable.fr/sites/default/files/simulateur-carbone/
- 5) Bravo ! Vous êtes prêt pour le concours de l'année prochaine !

Nom des ingrédients	Prix (euros)	Producteur / adresse	Poids (kg)	Distance chez vous au producteur (km)	Distance au poids (poids x dist.) en km
Ingrédient 1	€		kg	km	km
Ingrédient 2	€		kg	km	km
Ingrédient 3	€		kg	km	km
Ingrédient 4	€		kg	km	km
Ingrédient 5	€		kg	km	km
Ingrédient 6	€		kg	km	km
Ingrédient 7	€		kg	km	km

DESSERT

PLAT					
Nom des ingrédients	Prix (euros)	Producteur / adresse	Poids (kg)	Distance chez vous au producteur (km)	Distance au poids (poids x dist.) en km
Ingrédient 1	€		kg	km	km
Ingrédient 2	€		kg	km	km
Ingrédient 3	€		kg	km	km
Ingrédient 4	€		kg	km	km
Ingrédient 5	€		kg	km	km
Ingrédient 6	€		kg	km	km
Ingrédient 7	€		kg	km	km
PRIX TOTAL					
PRIX TOTAL				DIST. TOTALE EN FONCTION DU POIDS	

PROVENANCE MOYENNE DU MENU (EN KM)

MON PLAT :

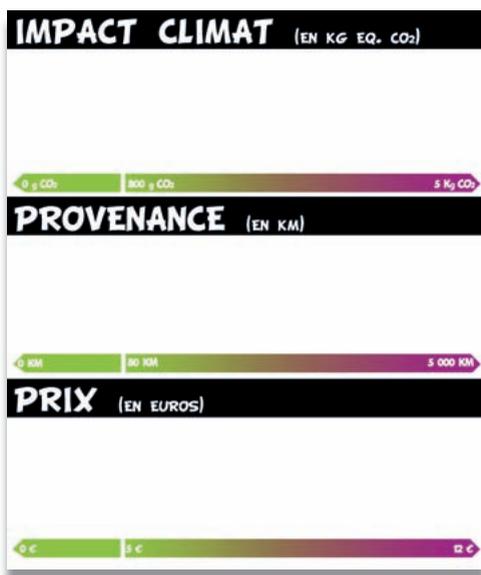
Mes ingrédients :

Ma recette :

MON DESSERT :

Mes ingrédients :

Ma recette :



MON PLAT :

Mes ingrédients :

Ma recette :

MON DESSERT :

Mes ingrédients :

Ma recette :



Calendrier des fruits et légumes de saison

«C'est bon pour moi, pour le climat et pour ma région !»

Légumes frais Fruits frais Produits de garde*

J F M A M J J A S O N D

abricot						🍑	🍑	🍑				
artichaut						🍷	🍷	🍷	🍷	🍷	🍷	🍷
asperge				🍷	🍷	🍷						
aubergine						🍆	🍆	🍆	🍆	🍆		
betterave	🍷	🍷	🍷	🍷				🍷	🍷	🍷	🍷	🍷
brocoli				🍷	🍷	🍷	🍷	🍷	🍷	🍷	🍷	🍷
cardon	🍷	🍷	🍷						🍷	🍷	🍷	🍷
carotte	🍷	🍷	🍷	🍷	🍷	🍷	🍷	🍷	🍷	🍷	🍷	🍷
cerise				🍒	🍒	🍒						
chou-fleur				🍷	🍷	🍷	🍷	🍷	🍷	🍷	🍷	🍷
concombre						🍆	🍆	🍆	🍆			
courge	🍷	🍷							🍷	🍷	🍷	🍷
courgette				🍆	🍆	🍆	🍆	🍆	🍆			
épinard	🍷	🍷	🍷	🍷	🍷	🍷	🍷	🍷	🍷	🍷	🍷	🍷
fenouil						🍷	🍷	🍷	🍷	🍷		
figue						🍌	🍌	🍌	🍌			
fraise				🍓	🍓			🍓	🍓	🍓	🍓	
framboise						🍷	🍷	🍷	🍷	🍷		
haricot vert				🍷	🍷	🍷	🍷	🍷	🍷	🍷		
kiwi	🍷	🍷	🍷	🍷	🍷						🍷	🍷
melon						🍈	🍈	🍈	🍈			
navet	🍷	🍷	🍷	🍷	🍷	🍷	🍷	🍷	🍷	🍷	🍷	🍷
oignon	🍷	🍷	🍷	🍷	🍷	🍷	🍷	🍷	🍷	🍷	🍷	🍷
pomme de terre	🍷	🍷	🍷	🍷	🍷	🍷	🍷	🍷	🍷	🍷	🍷	🍷
pêche						🍑	🍑	🍑				
poire	🍷	🍷	🍷					🍷	🍷	🍷	🍷	🍷
poireau	🍷	🍷	🍷	🍷	🍷	🍷	🍷	🍷	🍷	🍷	🍷	🍷
petit pois						🍷	🍷	🍷	🍷			
poivron						🍷	🍷	🍷	🍷			
pomme	🍷	🍷	🍷	🍷				🍷	🍷	🍷	🍷	🍷
prune						🍷	🍷	🍷				
radis			🍷	🍷	🍷	🍷	🍷	🍷	🍷	🍷	🍷	🍷
raisin							🍷	🍷	🍷			
tomate								🍷	🍷	🍷	🍷	

© Création ALE Lyon - Licence Creative Commons Attribution - Pas de Modification

* Après la récolte, ces produits peuvent se garder sans dommage plusieurs mois.

Manger local et de saison contribue à préserver le climat (moins de transports et de serres chauffées), et favorise l'économie locale.



LE CLIMAT

DANS NOS ASSIETTES

Concours de cuisine locale

«Le climat dans nos assiettes» est un concours de cuisine locale dont l'objectif est de découvrir une alimentation propice à l'économie locale, respectueuse de sa santé et économe en énergie, donc préservant le climat.

En effet, dans une optique de développement local et durable, l'alimentation joue un rôle important en ce qui concerne les produits eux-mêmes, depuis leur mode de production et leur acheminement jusque dans nos assiettes.

«Le climat dans nos assiettes» est une manifestation développée par l'Espace INFO → ENERGIE du Rhône, membre du réseau rénovation info service, service public porté par l'Agence Locale de l'Energie de l'agglomération lyonnaise et Hespul (cf. Page 18).