

LES RECETTES PRÉSENTÉES DANS CE LIVRET SONT ISSUES DE DIFFÉRENTS PRODUCTEURS, CUISINIERS ET ACTEURS DU TERRITOIRE DU VAL DE DRÔME.

C'est une invitation à cuisiner avec des produits frais, locaux et de saison. Une invitation qui ne se refuse pas, d'abord parce que c'est bien mieux pour la planète, le territoire et la santé, mais aussi parce que «gustativement» parlant il n'y a pas mieux que de savourer en plein été un abricot qui a muri à deux pas de chez nous!

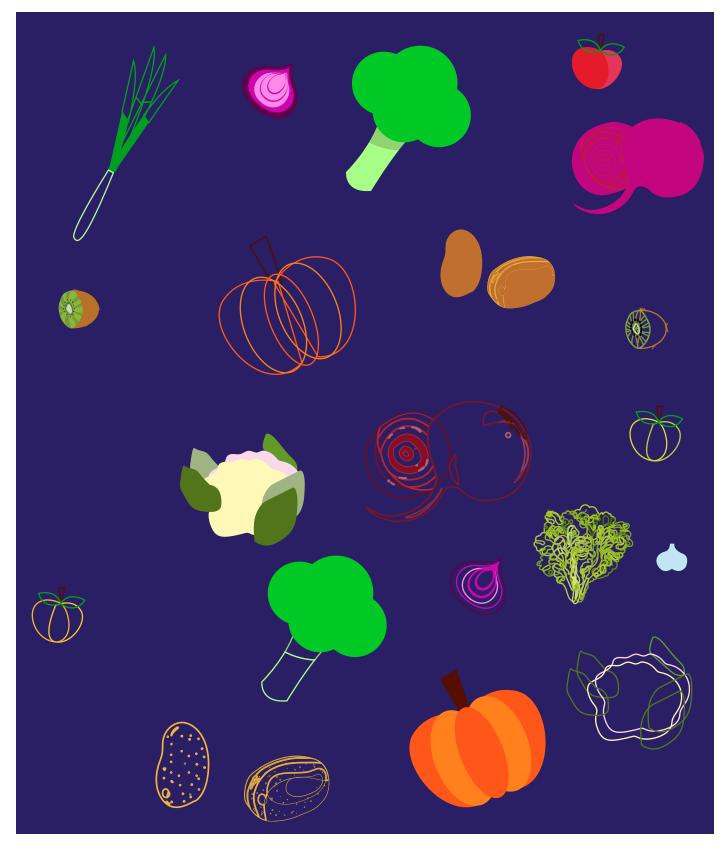
Les recettes sont classées par saison et vous trouverez donc des idées pour chaque mois de l'année. L'objectif est de mettre en valeur les produits et les producteurs locaux; vous retrouverez d'ailleurs leurs points de vente dans le guide des producteurs disponible gratuitement ainsi que sur la carte interactive www. valdedrome.com/approvisionnez-vous-aupres-denos-agriculteurs.html.

Enfilez vos tabliers, tous à vos fourneaux! Et profitez de ce livret de recettes pour réinventer vos repas.













JANVIER

kiwi, pomme*, poire*,
ail*, oignon*, poireau, betterave*,
cardon, carotte*, navet, panais,
pomme de terre*, céleri rave*,
topinambour, Chou de Bruxelles,
chou-fleur, chou frisé,
chou lisse, courge butternut*,
courge muscade*, potimarron*,
salade, mâche, blette, épinard,
endive, amande*, noix*.





COUSCOUS

aux légumes d'hiver









Coût:€

Temps de préparation : 30 MIN Temps de cuisson : 30 MIN

INGRÉDIENTS

- 1 petite botte de cardons



- 3 4 carottes
- 8-12 pommes de terre
- 1-2 gousses d'ail
- 1 poignée de pois chiches en bocal (ou secs : les faire tremper la veille)
- 1 oignon
- Herbes aromatiques (marjolaine et/ou sarriette et/ou céleri ...)
- Huile d'olive
- Epices selon votre goût, par exemple mélange « ras el hanout », piment, ...
- Sel, poivre

ÍTAPE l: Laver et éplucher les légumes. Couper les carottes et les pommes de terre en tronçons moyens. Pour les cardons (attention, ce légume tâche les mains), il faut enlever les feuilles et ôter « fils » les plus gros. Il n'est pas nécessaire d'être trop assidu dans l'épluchage si l'on coupe ensuite les cardons en tronçons très fins.

Les couscous sont des plats réalisés avec des légumes de saisons. Vous pouvez ainsi inventer votre recette

de couscous pour chaque mois de l'année.Vous pouvez accompagner votre couscous avec de la semoule de blé.

ÉTAPE 2 : Peler et émincer les oignons. Les faire revenir dans une cocotte avec un peu d'huile, à feu doux, jusqu'à ce qu'ils deviennent translucides. Ajouter les légumes, les pois chiches, les épices et les herbes aromatiques. Saler et poivrer puis recouvrir d'eau.

ftape 3: Laisser mijoter environ 30 minutes: les légumes doivent être cuits mais ne doivent pas être en purée.



COURGE

butternut farcie

Pour:













Temps de préparation : 20 MIN Temps de cuisson : 10 MIN

INGRÉDIENTS

- 1 butternut
- 2 fromages de chèvre mi-frais (ou Saint-Félicien)
- 2 poignées de noix
- 400g de poitrine grillée de porc (ou un paquet de magret de canard séché)

file la faire cuire la butternut au bain-marie pendant 45 minutes. Laisser refroidir et couper la dans le sens de la longueur. Enlever les graines à la petite cuillère.

fint 2: Mélanger la chaire du butternut à la fourchette. Y ajouter le fromage de chèvre en petits morceaux et les cerneaux de noix hachés. Ajouter sel et poivre.

ÉTAPE 3 : Mettre dans un plat à gratin huilé à l'huile de noix et enfourner 10 minutes à 180°.

ÉTAPE 4: Déguster chaud avec des tranches de poitrine grillée et une salade verte.





MOELLEUX

aux pommes













Temps de préparation : 15 MIN Temps de cuisson : 30 MIN

INGRÉDIENTS

- 6 pommes
- 100g de farine
- 100g de sucre
- 100 g de beurre
- 3 œufs
- ½ paquet de levure
- une cuillère à café de cannelle
- une pincée de sel

ÍMEL: Peler et couper les pommes en dés.

fiare 2 : Dans un saladier, battre les œufs et le sucre. Ajouter le beurre fondu, la farine, la levure, la cannelle et le sel.

fiare 3 : Lorsque la pâte est prête, ajouter les morceaux de pommes et les mélanger à la pâte.

ÉTAPE 4: Beurrer un moule et y mettre la préparation.

ÉTAPE 5: Cuire environ 30 minutes au four à 180°







FÉVRIER

kiwi, pomme*, poire*,
ail*, oignon*, poireau, radis,
betterave*, carotte*, navet, panais,
pomme de terre*, céleri rave*,
topinambour, chou de Bruxelles,
chou-fleur, chou frisé, chou
lisse, courge butternut*, courge
muscade*, salades, mâche, blette,
épinard, endive, amande*, noix*.









SAUCISSE

aux olives et pommes de terre vapeur

Pour:







Coût:**€€**

 \bigcirc

Temps de préparation : 5 MIN Temps de cuisson : 20 MIN+ 10 MIN

INGRÉDIENTS

- 8 à 12 pommes de terre à chair ferme
- Une saucisse à cuire aux olives
- Beurre
- Sel, poivre

[IME]: Dans un « cuit vapeur », mettre votre saucisse à cuire 20 minutes. Pendant ce temps, laver et éplucher vos pommes de terre que vous ferez cuire à l'eau ou à la vapeur.

ÉTAPE 2 : Couper la saucisse en tranche et les pommes de terre en morceaux. Servir chaud et mettre quelques noisettes de beurre sur les pommes de terre. Saler et poivrer.

Déguster bien chaud.



PAIN gourmand







Temps de cuisson : 1 H









INGRÉDIENTS

- 450 grammes de farine
- 1 c à c de sel fin
- 1 c à c de levure de boulangerie
- 40 cl d'eau tiède
- 1/2 c à c de miel
- 4 c à s d'huile d'olive
- 80 g de noix concassées
- 100 g de tomme de chèvre coupée en petits carrés
- 100 g de lardons salés coupés en petits bouts

ÉTAPE 1: Délayer la levure dans de l'eau tiède (40 cl) avec un peu de miel, laisser reposer 30 minutes (jusqu'à ce que la levure «mousse»).

(TAPE 2 : Verser la farine et le sel dans un saladier. Verser la levure délauée dans l'eau, mélanger.

ÉTAPE 3 : Ajouter tous les autres ingrédients (huile, noix, lardons et tomme de chèvre). Bien mélanger à la cuillère.

ÉTAPE 4: Disposer dans un moule à cake assez grand (avec papier cuisson). Laisser reposer 8h au frigo.

ÉTAPE 5 : Enfourner dans le four froid, et laisser cuire 1h. Attendre que le pain refroidisse avant de le couper (sinon la mie se casse).

Manger en accompagnement d'une salade verte du marché, ou en apéro avec une bière locale ou un jus de fruit du coin.





TEMPEH

et sa sauce d'oléagineux

Pour:







Coût:**€€**

Le tempeh, composé de fèves de soja fermentées, est un nouveau produit dans nos assiettes mais se consomme depuis bien du monde comme l'Indonésie. C'est un allié pour les régimes

Temps de préparation : 20 MIN Temps de cuisson : 10 MIN

INGRÉDIENTS

- 200g de tempeh
- 2 oignons
- 1 légume de saison (carottes, poireau, céleri rave, chou frisé)
- 2 c. à soupe de sauce soja
- 1 c. à soupe de vinaigre ou de citron
- 1 c. à soupe de purée de sésame ou d'amande
- Épices (curcuma, curry, paprika,...)

[IME]: La marinade : dans un récipient, couper le tempeh en petits carrés. Ajouter la sauce soja, le vinaigre ou le citron et les épices. Mélanger et laisser reposer 10 minutes.

[IME]: La sauce : découper les oignons et le légume de saison en lamelles. Dans une poêle, mettre de l'huile et faire fondre les légumes et saler. Ajouter le tempeh mariné, la purée d'oléagineux de votre choix (sésame ou amande) et de l'eau pour un rendu crémeux.

Accompagnez le tout avec pâtes, riz ou quinoa et régalez-vous!











PRINTEMPS







kiwi*, pomme*, poire*,
ail*, oignon*, poireau, radis,
betterave*, carotte*, navet, panais,
pomme de terre*, céleri rave*,
topinambour, chou de Bruxelles,
chou frisé, chou lisse, courge
butternut*, courge muscade*,
salade, mâche, blette, épinard,
noix*, amande*.







PAVÉ D'AUTRUCHE grillé









Temps de préparation : AU(UN Temps de cuisson : 10 à 12 MIN

INGRÉDIENTS

- 1 pavé d'autruche (taillé dans le filet) par personne
- Sel
- Poivre

[TAPE]: Sur une plancha, un barbecue ou une poêle à fond épais bien chaude, saisir la viande. Poivrer.

ÉTAPE 2 : Faire cuire sur feu vif environ 2 à 3 minutes pour saisir chaque face du pavé.

Saler en fin de cuisson.



MUFFINS SUCRÉS

butternut cannelle

Pour:







Coût:€

Temps de préparation : 30 MIN Temps de cuisson : 20 MIN

INGRÉDIENTS

- 150g de dés de courge Butternut
- 100g de farine
- 2 œufs
- 75q de sucre cassonade
- ½ sachet de levure chimique
- 75g de beurre
- 1 c. à café de cannelle
- 2 c. à soupe de miel

[TAPE] : Fouetter le beurre coupé en dés avec le sucre.

(TAPE 2 : Ajouter la farine, les œufs et la levure et mélanger au fouet.

ETAPE 3 : Préchauffer le four à 160°. Faire chauffer les cubes de courge butternut avec le miel et la cannelle pendant 5 minutes puis verser de l'eau à mi-hauteur des dés de courge.

[TAPE 4: Laisser cuire jusqu'à l'absorption de l'eau. Ecraser grossièrement la courge butternut à la fourchette puis ajouter la pulpe obtenue à la pâte.

ÉTAPE 5 : Cuire pendant 30 minutes au four à 160°C.

À déguster encore tiède ou froid.











kiwi*, pomme*,
ail, oignon, poireau, asperge,
radis, betterave*, carotte*, navet,
pomme de terre, céleri rave*,
chou frisé, salade, blette, épinard,
noix*, amande*.









BLINIS

à la farine de sarrasin et leur pesto de fanes de carottes

PFTIT.

source de protéines végétales, riche en Un aliment indispensable et sans alurs

Pour:







Coût:€

INGRÉDIENTS

(\mathcal{F})

Temps de préparation : 20 MIN Temps de cuisson : 15 MIN

BLINIS

- 175g de farine de sarrasin
- 2 œufs
- 12cl de boisson d'amande ou autre
- 1 c à s. d'huile
- ½ sachet de levure chimique
- Sel et épices
- 1 botte de fanes de carottes
- 1 gousse d'ail
- 2 cuillères à soupe de parmesan
- 50 g de pignons de pin
- Un demi citron
- 4 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à café de sel

POUR LES BLINIS

fMf1: Dans un saladier, mélanger la farine et la levure. Faire un puits et ajouter les œufs et le lait. Mélanger jusqu'à obtenir une pâte épaisse et lisse. Saler et épicer.

fiare 1: Dans une poêle, mettre 1 c. à s. d'huile puis déposer la pâte selon la forme et la taille des blinis voulues. Cuire deux minutes de chaque côté.

NOTE: Des alternatives sont possibles pour changer de saveurs, mais toujours sans gluten: farine de pois chiches, farine de maïs, farine de riz.

POUR LE PESTO DE FANES

fMEL: Nettoyer les fanes et les faire blanchir (les mettre dans l'eau très chaude pendant quelques minutes puis dans l'eau froide).

fill 1: Égoutter les fanes et les couper grossièrement. Mixer dans un robot.

fafe 3 : Émincer la gousse d'ail. Ajouter aux fanes mixées la gousse, le jus de citron, le parmesan et les pignons de pins et l'huile. Saler puis mixer le tout.









LE CHEVREAU de 7 heures

l'AOP Picodon).







Coût:**€€€**

Temps de préparation : 20 MIN Temps de cuisson : 7 H + 20 MIN POUR LES LÉGUMES

lit de thym

ses côtés.

INGRÉDIENTS

- Un gigot de chevreau



- Un bouquet de thym
- Une gousse d'ail

ETAPE 3: Arroser d'un tout petit peu d'huile d'olives de Nyons.

POUR L'ACCOMPAGNEMENT :

pommes de terre et carottes lavées, épluchées et découpées.

ÉTAPE 4: Mettre au four à 90/100°C pendant 7 heures. Arroser avec son jus si besoin.

ÉTAPE 1: Mettre un gigot de chevreau sur son

ÉTAPE 2: Ouvrir une gousse d'ail et la poser à

Déguster avec quelques pommes de terre et carottes cuites.



Inès de Rancourt - ferme la Chèvre qui saourit



MAI

rhubarbe, fraise, cerise, ail, oignon, poireau, artichaud, asperge, radis, carotte, navet, pomme de terre, céleri branche, fève, haricot, petit pois, salade, blette, épinard, noix*, amande*.









PETIT +

vous pouvez faire ce crumble avec d'autres fruits suivant la saison (mures, pommes, poires, pêches ...) en adaptant la quantité de sucre en fonction de l'acidité des fruits.

Pour:







Coût: €€€

Temps de préparation : 25 MIN Temps de cuisson : 15 MIN

INGRÉDIENTS

- 700 g de cerises fraîches lavées
- 170 g de casserole ou sucre roux
- 100 g de beurre mou en dés
- 170 g de farine

[IME]: Mettre les cerises entières dans des ramequins environ à mi-hauteur.

ETAPE 2: Dans un saladier, mélanger la farine, le sucre et le beurre ramolli du bout des doigts jusqu'à obtention d'une texture de miettes. Parsemer ces miettes de pâte sur chaque ramequin, de façon à recouvrir les cerises d'environ 1 cm.

Mettre les ramequins dans un four chaud (180°C – th.6) jusqu'à ce que les miettes aient doré. Savourer tiède ou froid.



Yann Houlette de la ferme T'air de famille

2395 chemin des archipuits - 26400 Loriol-sur-Drôme

CHAUSSONS

aux légumes

Pour:







Coût:€

Temps de préparation : 30 MINUTES (2H DE REPOS POUR LA PÂTE)
Temps de cuisson : 20 MIN

INGRÉDIENTS

PÂTE À PAIN

- 300g de farine
- 20cl d'eau tiède
- 1 c. à café de sel fin
- ½ sachet de levure de boulangerie

GARNTTURF

- 1 carotte
- 1 poireau
- 1 oignon
- Huile d'olive
- 1 jaune d'œuf
- Sel et poivre

LA PÂTF À PAIN

fiare l: Dans un saladier, mélanger la farine, la levure de boulanger et le sel fin. Creuser un puits au centre puis verser l'eau tiède. Pétrir le mélange avec vos mains jusqu'à obtenir une pâte lisse et homogène.

EIAPE 2: Couvrir le saladier avec un torchon propre et laisser lever la pâte pendant 2h à température ambiante. Elle doit doubler de volume.

LA GARNITURF

Lorsque la pâte à pain a levé, peler et émincer finement l'oignon, découper les carottes et le poireau. Dans une poêle, mettre un peu d'huile et faire fondre les légumes à feu doux. Quand les légumes sont fondants, laisser refroidir de côté.

LES CHAUSSONS

faft 1: Préchauffer le four à 180°C. Dégazer la pâte à pain sur un plan de travail fariné: avec les paumes de la main, battre la pâte et la retourner pendant quelques minutes. Etaler ensuite la pâte sur une épaisseur d'1 cm.

fIAFE 2: Déposer la pâte dans un moule à tarte recouvert de papier cuisson. Répartir la préparation aux légumes sur la moitié de la pâte à pain puis refermer le chausson en pliant le côté vide de la pâte sur le côté garni. Bien souder les bords avec les doigts.

fiare 3: Badigeonner le chausson avec le jaune d'œuf battu, à l'aide d'un pinceau. Enfourner le chausson pendant 20 minutes jusqu'à ce qu'il soit bien doré et gonflé.





















JUIN

fraise, rhubarbe, cerise, abricot, melon, ail, oignon, poireau, artichaud, asperge, radis, carotte, navet, pomme de terre, céleri branche, chou lisse, concombre, courgette, fève, haricot, petit pois, salade, blette, tomate, épinard, fenouil, noix*, amande*.







LA BASTELLE

un« chausson » aux légumes et au fromage de chèvre

plusieurs petites bastelles en chaque cercle puis recouvrir

Pour:







Temps de préparation : 30 MIN + 2 H POUR LA LEVÉE DE LA PÂTE Temps de cuisson : 20 MIN

INGRÉDIENTS

GARNTTURF

- 1 botte de blettes
- 2 petites courgettes ou 1 moyenne
- 200 g de fromage frais de chèvre
- 2 oignons Herbes aromatiques (ciboulette et/ou marjolaine et/ou thym
- Huile d'olive
- Sel, poivre

PÂTE À PAIN

- 500g de farine de blé environ 250 ml d'eau
- 1 cuillère à café rase de sel
- 1/2 sachet de levure boulangère

POUR LA DÉCORATION

- 1 jaune d'œuf

ÉTAPE l : La pâte à pain. Dans un saladier, mélanger la farine et le sel, puis ajouter la levure préalablement diluée dans l'eau tiède. Incorporer peu à peu, du bout des doigts, la farine au mélange eau et levure. Former une boule de pâte et la malaxer pendant environ 5 minutes : appuyer la pâte sur un plan de travail tout en l'étirant. Rabattre la pâte sur elle -même et recommencer le même mouvement. Laisser lever la pâte au moins 2 heures , couverte d'un torchon humide, dans un endroit chaud de la maison.

ÉTAPE 2 : La garniture. Prélever les verts de blettes, les laver et les faire blanchir dans de l'eau bouillante ou cuire à la vapeur. Bien les égouter. Peler et émincer finement

les oignons. Les faire revenir dans un peu d'huile, à feu doux, jusqu'à ce qu'ils deviennent translucides. Ajouter dans la poêle les verts de blettes et faire revenir une minute. Hors du feu, ajouter les herbes ciselées, le fromage frais émiettés, saler et poivrer. Bien mélanger.

ÉTAPE 3 : Mettre la bastelle en forme. Etaler la pâte pour obtenir un grand cercle d'épaisseur moyenne. Déposer la farce sur la moitié de la pâte et plier la pâte en deux : on obtient un chausson facon « calzone ». Bien souder les bords. On peut éventuellement les badigeonner d'un jaune d'œuf avant de les enfourner.

Mettre au four à 200°C (thermostat 6-7)



Agathe Bost de la ferme Eurreuse 801 chemin de bergere - 26400 Eurre

www.ferme-eurreuse.fr G - @lafermeeurreuse

TARTE COURONNE

aux tomates et courgettes









Coût:€

Temps de préparation : 20 MIN Temps de cuisson : 35 MIN

INGRÉDIENTS

- 1 pâte brisée
- 2 tomates épépinées coupées en rondelles
- 1 courgette
- 1/2 bûche de chèvre
- 2 c. à soupe de pesto verde
- Quelques feuilles de basilic

ÉTAPE 1 : Préchauffer le four à 180°C. Placer la pâte brisée sur une plaque de cuisson (avec une feuille de papier cuisson) et placer un gros bol au centre de la pâte.

ÉTAPE 2 : Tartiner la couronne libre de pesto basilic.

[IME]: Couper les tomates et la courgette en rondelles et disposer en alternance sur le pesto.

ÉTAPE 4: Ajouter quelques morceaux de bûche de chèvre.

ÉTAPE 5 : Ôter le bol et découper la pâte nue en parts depuis le centre. Replier sur la partie garnie.

ÉTAPE 6: Cuire 35 minutes à 180°C.









JUILLET

fraise, cerise, abricot, pêche, nectarine, prune, melon, ail, oignon, poireau, artichaud, radis, carotte, navet, pomme de terre, chou lisse, brocoli, concombre, courgette, fève, haricot, petit pois, salade, blette, épinard, fenouil, poivron, aubergine, tomate, noix*, amande*.



LA PIZZ

Amanins











Pour les supers gourmands, disposez des bâtonnets de tomme de Brebis sur les bords de la pâte étalée et la replier sur elle-même afin d'enfermer le fromage dans la future



Temps de préparation : ENVIRON 30 MIN

+ 2 H POUR LA LEVÉE DE LA PÂTE

Temps de cuisson : ENTRE 10 ET 20 MIN

INGRÉDIENTS

GARNTTURF

- Coulis de tomates maison
- Légumes de saison,
- 2 oignons
- 200 à 300 g de tomme de brebis affinée
- Herbes aromatiques (herbes de Provence ou marjolaine et/ ou thym et/ou basilic ...) selon votre goût
- Huile d'olive
- Sel, poivre

POUR 1 KG DE PÂTE À PAIN AU LEVAIN

- 500g de farine de blé demicomplète
- Environ 300 g d'eau
- 10 g de sel
- 200 g de levain naturel



ftape 1 : Disposer tous les ingrédients de la pâte dans un robot pétrin (avec un « crochet ») ou mélanger à la main. Pétrir 10 min afin d'obtenir une pâte lisse et homogène, légèrement collante. Laisser lever la pâte au moins 2h, couverte d'un torchon humide, à température ambiante dans un endroit chaud de la maison.

Lorsque la pâte a doublé de volume, façonner 2 pâtons de 500g (vous pouvez congeler le deuxième pour une autre fois). Étaler la pâte au rouleau sur une épaisseur d'un centimètre, et la disposer sur la plaque du four.

£TAPE 2∶ la garniture

Faire suer des oignons émincés à la casserole dans un peu d'huile puis ajouter des dés de poivrons rouge, jaune et vert et laisser confire sur feux doux à découvert.

Couper des dés de courgettes, les disposer dans la lèchefrite, arrosez d'huile l'olive, d'une pincée de sel et d'herbes aromatiques. Faire dorer au four à 180°C.

Etaler du coulis de tomate maison sur toute la surface de la pâte. Ajouter les oignons puis les autres légumes cuisinés. Recouvrir de fromage râpé de Brebis et d'herbes aromatiques.

Enfourner 10 à 20 min à 210°C. Il faut que la pâte soit cuite et que la garniture ait une jolie coloration. Déguster avec les yeux, le nez, les doigts (sans vous brûler) et vos papilles vous remercierons.



Marianne de la ferme Les Amanins

1324 Route de Crest 26400 La Roche-sur-Grâne http://www.lesamanins.com/

FLAN de courgettes sauce au bleu

Il existe en France sept
appellations d'origine protégée
pour le bleu. Sur une partie de
la Drôme, ainsi qu'une partie
de l'Isère, est produit le Bleu du
le lait provient exclusivement de
l'Abondance, la Montbéliarde et

Pour:







E Temps de préparation : 15 MIN Temps de cuisson : 35 MIN

INGRÉDIENTS

- 1 courgette moyenne
- 20 cl de crème fraîche
- 50g de bleu
- 10 cl de lait
- 2 œufs
- sel, poivre et noix de muscade

[IME]: Râper finement la courgette et la presser pour enlever le jus.

[TAPE]: Ajouter les œufs et la crème fraîche. Battre avec une fourchette. Ajouter sel, poivre et noix de muscade. Répartir dans 4 ramequins.

(TAPE): Enfourner 35 minutes à 125°C en chaleur tournante (ou 140°C en classique).

ÉME : Préparer la sauce au bleu : faire chauffer sur feu doux le lait avec le bleu coupé en petits cubes. Mélanger jusqu'à ce que le bleu fonde. Passer la sauce à la passoire ou au mixeur. Garnir le flan cuit de sa sauce au bleu.





GALETTES

de fanes de carottes







Temps de préparation : 30 MIN Temps de cuisson : 10 MIN

INGRÉDIENTS

POUR LA PÂTE

- 1 petit verre de flocons de pois chiches (ou de lentilles, de riz)
- 1 petit verre de lait de soja (lait d'avoine, lait de vache)
- 1 gros œuf
- 2 gousses d'ail
- 1 ou 2 oignons frais
- 2 c. à s. d'huile d'olive
- 1 c. à c. de cumin
- Sel et poivre

GARNTTURF

- 1 grand bol de fanes de carottes (ou autres fanes : de radis, navets, betteraves...) fMf l: Laver les fanes. Les débarrasser des grands tiges dures et ciseler les feuilles à l'aide d'une paire de ciseaux ou d'un couteau de cuisine.

ÉME 2: Dans un saladier, battre l'œuf avec l'huile d'olive, le sel, le poivre et le cumin. Ajouter le lait, les flocons, les fanes ciselées, les gousses d'ail pressées et l'oignon émincé. Mélanger le tout.

film 3: Huiler légèrement une poêle. Déposer 3 ou 4 cuillères à soupe de pâte et aplatir légèrement pour former plusieurs petites galettes. Attendre que le fond soit bien cuit avant de retourner les galettes. Laisser cuire environ 3 à 4 minutes de chaque côté.

Déguster chaud ou froid, avec une salade verte.











fraise, abricot, coing, pêche, nectarine, prune, melon, poire, pomme, raisin, ail*, oignon, poireau, artichaut, radis, betterave, carotte, navet, pomme de terre, brocoli, chou lisse, concombre, courgette, haricot, salades, petit pois, poivron, aubergine, tomate, épinard, fenouil, noix*, amande.



* fruits et légumes de conservation

GALETTES

aux légumes et aux herbes







Les courgettes peuvent être automne et en hiver, on peut aussi les remplacer par d'autres légumes de saison (blette, épinard, etc). Il est possible des deux farines citées si l'on n'a pas de l'autre.

Temps de préparation : ENTRE 20 ET 30 MIN + REPOSER 1 H Temps de cuisson : 15 MIN

INGRÉDIENTS

POUR UNF DIZATNE DE GALETTES

- 250 g de courgettes râpées
- 100 g de carottes râpées
- 2 oignons émincés
- 1 petite gousse d'ail émincée
- 6 branches de persil frais
- 2 branches de menthe fraîche
- Autres herbes fraîches cislées, suivant son goût
- 50 g de farine de pois chiches
- 50 g de farine de lentilles vertes
- 100 g de flocons de riz
- 2 œufs entiers battus
- 20 cl de lait
- 30 g d'emmental ou comté râpé (en option)
- Huile d'olive
- Sel, poivre, cumin voire autres épices selon votre goût

IMPE] : Dans une poêle, verser un filet d'huile d'olive et faire doucement cuire les courgettes et carottes râpées avec les oignons jusqu'à ce qu'ils deviennent translucides. Caler, poivrer et assaisonner avec des épices.

file 1: Retirer du feu et mettre dans un saladier.

[IAPE]: Une fois que les légumes sont tièdes, y incorporer les herbes effeuillées et ciselées puis tous les autres ingrédients, en ajoutant les œufs battus en dernier. Saler, poivrer et ajouter éventuellement le fromage râpé. Bien mélanger: la consistance doit être épaisse, sans être plâtreuse. Si besoin, ajouter un peu de lait. Laisser reposer 1 heure au frais.

ETAPE 4: Dans une grande poêle, faire chauffer un peu d'huile. Lorsqu'elle est bien chaude, déposer 3 à 4 louches de pâte, en les séparant dans la poêle, puis étaler chaque pâte avec le dos de la louche, afin d'obtenir 3-4 galettes de 1 cm d'épaisseur. Couvrir et laisser griller à feu moyen-doux. Retourner les galettes à mi-cuisson. Les farines étant crues, il est nécessaire de bien couvrir lors de la cuisson et de les laisser dorer 5-6 minutes de chaque côté.



CRUMBLE

aux pommes et coings caramélisés

Pour:









🕒 Temps de préparation : 40 MIN Temps de cuisson : 10 MIN

INGRÉDIENTS

- 2 coings et 2 pommes bio de la Drôme
- le jus d'un demi-citron bio
- 2 pincées de sel
- 100 g de beurre
- 125 g de sucre de canne
- 25g de miel
- 1 cuillère à café de cannelle
- 16 biscuits Croc délice
- 40 g d'amandes bio de la Drôme

[IME]: Laver, couper en 4, épépiner les coings. Cuire les quartiers de coings dans une eau bouillante citronnée et légèrement salée (2 pincées) durant 20-25 minutes. Égoutter et réserver.

ÉTAPE 2: Dans une poêle (feu doux), faire fondre le beurre et ajouter le sucre, le miel et la cannelle. Faire caraméliser pendant 10 minutes les coings en les retournant délicatement, puis ajouter les pommes.

ETAPE 3 : Disposer dans un plat (en poterie de Cliousclat!), réserver le caramel.

ÉTAPE 4: Émietter les biscuits, les amandes, y ajouter le caramel. Travailler aux doigts. Saupoudrer les fruits de cette préparation.

ETAPE 5: Enfourner 10 minutes (fonction grill).

Servir accompagné de chantilly.





FALAFELS

et leur sauce au yaourt









Les pois chiches font partie des légumineuses. Riches en glucides et en fibres, ces aliments apportent à la flore intestinale. Cependant, les difficiles à digérer, n'hésitez pas à les avant cuisson et à ajouter des épices.



Temps de préparation : ENVIRON 30 MIN

Temps de cuisson : 10 MIN

INGRÉDIENTS

FALAFFIS

- 400 g de pois chiches secs, trempés dans l'eau 12 à 24 h
- ½ bouquet de coriandre ciselée grossièrement
- ½ bouquet de persil ciselé grossièrement (sans les tiges)
- 6 à 8 oignons verts (partie blanche uniquement) ou ¼ d'un gros oignon blanc
- 1 c. à café de bicarbonate de soude
- 2 c. à café de cumin en poudre
- 2 c. à café de coriandre en poudre
- ½ c. à café de piment doux
- ½ c. à café de poivre, du sel

SAUCE

- 60 cl de yaourt
- 200g de coriandre
- 2 jus de citron
- 2 cm de gingembre haché
- 2 c. à café de curcuma
- 1 pincée de piment

[TAPE]: Rincer et égoutter les pois chiches. Dans un saladier, mélanger tous les ingrédients à l'exception de la farine.

(TAPE 2: Mixer le mélange dans un mixeur. Environ 2 à 3 minutes de mixage suffisent pour obtenir une pâte graineuse. Une fois mixée, ajouter 1 cuillère à soupe de farine si la pâte obtenue est trop humide.

ETAPE 3: Former des boulettes en prélevant la pâte avec une grande cuillère et les faire frire dans une poêle avec un bain d'huile chaud (privilégier de l'huile de tournesol). Cuire 3 à 4 minutes chaque face pour que les falafels dorent (attention, ne pas mettre toutes les boules en une fois dans la poêle). Déposer les falafels cuits sur du papier absorbant.

W∶Cuisson au four. Préchauffer votre four à 180°C. Faire cuire environ 20 minutes les boulettes sur une plaque de cuisson. Retourner les boulettes à mi-cuisson.

ETAPE 4: La sauce : mélanger tous les ingrédients et mélanger.

À servir chaud pendant que les falafels sont croustillants. Régalez-vous!









Réalisée lors d'un atelier cuisine avec les jeunes de la Mission Locale.



AUTOMNE







SEPTEMBRE

fraise, pêche, nectarine, melon, mûre, prune, pomme, poire, raisin, ail*, oignon, poireau, artichaud, radis, betterave, carotte, navet, pomme de terre, chou de Bruxelles, chou-fleur, chou lisse, brocoli, concombre, courgette, courge butternut, courge muscade, potimarron, haricots, petit pois, salade, blette, épinard, fenouil, tomate, poivron, aubergine, amande*, noix.





CROQ'CHÈVRE apéritifs

Le fromage de chèvre est un produit avec une saisonnalité ! La chèvre produit du lait pour la production de fromage de mars à décembre, après la naissance des chevreaux en février. C'est sur cette période que vous pourrez trouver du fromage de chèvre frais et crémeux.

Pour:

















INGRÉDIENTS

- 1 Fromage frais de chèvre



- Ciboulette et persil frais ciselés
- Quelques légumes crus de saisons (carottes, concombres, betteraves, courgettes, chou-rave, choufleur ...) et/ou pommes de terre vapeur

ÉTAPE l : Battre le fromage frais dans un bol. Ajouter l'ail pressé et les herbes aromatiques ciselées.

Temps de préparation : 30 MIN

ÉTAPE 2: Laver et découper les légumes en bâtonnets de 6-10 cm de long. Eventuellement, cuire quelques cubes de pommes de terre à la vapeur. Les disposer dans un plat.

ÉTAPE 3 : A l'apéritif, tremper les légumes dans la préparation au fromage.

En entrée, napper les légumes, disposés dans une assiette, avec la préparation fromagère.



CAILLETTES farcies









Temps de préparation : 10 MIN Temps de cuisson : 15-20 MIN

INGRÉDIENTS

- 4 caillettes
- 1 picodon (ou St Marcellin ou Petits chèvres)
- 2 pommes de terre
- 1 grand verre de vin blanc ou rouge (selon les goûts)
- Salade
- Huile d'olive
- Ail
- Sel et poivre

fMEL: Evider les caillettes par-dessous avec une cuillère à melon, et les remplir avec le picodon (ou le fromage choisi).

ÉTAPE 2 : Poser chaque caillette sur une grosse tranche de pomme de terre précuite.

ÉTAPE 3: Mettre dans un plat huilé (à l'huile d'olive) et arroser avec un verre de vin (blanc ou rouge) -ou un bouillon – et ajouter l'intérieur des caillettes dans le plat.

ETAPE 4: Faire cuire 15/20 minutes au four (200°).

Servir bien chaud avec une salade verte aillée.





MUFFINS aux mûres









Temps de préparation : 15 MIN Temps de cuisson : 30 MIN

INGRÉDIENTS

- une belle poignée de mûres sauvages
- 300g de farine
- 150g du sucre de canne bio
- ½ sachet de poudre à lever bio
- 2 œufs
- 4 pincées de sel
- 1 verre de lait
- 100g de beurre

[IME]: Allumer le four à 200° C. Dans un grand bol, mélanger les liquides : œufs, lait et beurre fondu.

fint 2: Dans un saladier, mélanger les poudres : farine, sel, sucre et levure. Ajouter le mélange de liquides à celui des poudres. Remuer un peu mais sans chercher à obtenir une pâte lisse.

(TAPE 3 : Verser dans des moules à muffins. Introduire une dizaine de mûres dans les moules.

[IME 4: Faire cuire environ 30 minutes : les muffins sont prêts quand ils sont dorés.







fraise, raisin, pommes, poire, ail*, oignon, poireau, artichaut, radis, betterave, carotte, navet, panais, pomme de terre*, céleri rave, céleri branche, Chou de Bruxelles, chou-fleur, chou frisé, chou lisse, brocoli, concombre, courge butternut, courge muscade, potimarron, courgette, haricot, salade, mâche, patate douce, poivron, blette, épinard, endive, tomate, fenouil, topinambour, amande, noix.







TATIN D'ENDIVES

au chèvre et miel caramélisé

Le fromage Picodon est une appellation d'origine protégée réservée aux Producteurs de la Drôme, de l'Ardèche et des cantons de Valréas et de Barjac. Ce label européen assure le respect de la tradition de la recette, pour le plaisir de nos papilles!













Temps de préparation : 15 MIN Temps de cuisson : 30 MIN À LA POÊLE

+ 20 à 30 MIN AU FOUR

INGRÉDIENTS

Pour la pâte brisée

- 200 g de farine
- 100 g de beurre
- eau
- 1 pincée de sel
- 1 jaune d'œuf

POUR LA GARNITURE

- 6 endives
- 2 cuillères d'huile d'olive
- 2 cuillères de miel
- 3 Picodons
- Sel, poivre

ÉTAPE 1 : Réaliser une pâte brisée: Mélanger la farine et le sel dans un plat. Incorporer le beurre et le jaune d'œuf à la farine en pétrissant rapidement et légèrement du bout des doigts. On doit obtenir une sorte de semoule grossière. Incorporer rapidement un peu d'eau. Il en faut très peu pour permettre à la pâte de se lier et de faire boule.

ETAPE 2: Préparation de la garniture: Cuire les endives à la vapeur durant 20 minutes. Puis, dans une poêle, faire dorer les endives à l'huile d'olive sur toutes les faces 2-3 minutes.

ÉTAPE 3: Saler, poivrer et ajouter le miel, puis laisser caraméliser 5 minutes, jusqu'à évaporation de l'eau.

ÉTAPE : Déposer les endives dans un plat, en rosace, alternées avec des rondelles de Picodon.

ÉTAPE : Recouvrir avec la pâte brisée en rabattant les bords à l'intérieur, sur les côtés.

ETAPE (Cuire à four chaud (180°C) pendant environ 20 à 30 minutes (jusqu'à ce que le dessus de la tarte soit bien doré). Déguster tiède accompagnée d'une bonne salade.



Serge Allain de la ferme « le champ dans les arbres »

TARTE RUSTIQUE

à la courge et chèvre









Temps de préparation : 20 MIN Temps de cuisson : 30 MIN Temps de repos : 30 MIN

INGRÉDIENTS

POUR LA PÂTE

- 250g de farine
- 100g de beurre
- 1 œuf
- 1 cuillère à café d'origan séché

POUR LA GARNITURE

- 500g de courge butternut pelée et coupée en dés
- 1 oignon
- 200 g de fromage de chèvre (bûche ou autre)
- 2 cuillères à café de miel
- 50 g de noix concassées (ou noisettes ou châtaignes)
- 1 branche de thym
- huile d'olive
- sel et poivre

fint 1: Préparer la pâte. Mettre la farine dans un saladier et ajouter l'origan séché, 1 cuillère à café de sel et le beurre. Mélanger avec les doigts pour obtenir une texture sableuse puis ajouter l'œuf. Pétrir pour former une boule de pâte. Envelopper dans du film alimentaire, aplatir légèrement puis réserver au frais au moins 30 minutes.

ÉTAPE 2: Préchauffer le four à 180°C.

ÉTAPE 3: Faire revenir l'oignon puis les dés de courge avec de l'huile d'olive dans une sauteuse jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Assaisonner avec du sel et du poivre.

fire 4: Etaler la pâte à tarte en cercle sur une épaisseur d'environ 0,5 cm, la déposer dans un plat à tarte ou sur une plaque de cuisson. Y déposer les dés de courge puis recouvrir de fromage de chèvre. Ajouter un peu de thym et le miel puis replier les bords sur la tarte.

ÉTAPE 5: Enfourner pour 25/30 minutes en surveillant la cuisson. À la sortie du four, parsemer de noix concassées.





GÂTEAU DE PATATES DOUCES

sans gluten









Coût:€

Temps de préparation : 15 MIN Temps de cuisson : 30 MIN

INGRÉDIENTS

- 300g de patates douces
- 80g de farine de riz
- 80g de sucre
- 200g d'amandes, de noisettes ou de noix de coco râpée
- 3 œufs
- 1 cuillère à café de poudre à lever
- 1 cuillère café de cannelle (ou des éclats de gingembre confit)

ÉTAPE 1: Éplucher les patates douces et les râper.

[IME]: Dans un saladier, mélanger la farine, la poudre à lever, le sucre, les épices et les amandes (ou noisettes, noix de coco...) et les patates douces râpées.

fint 3: Dans un bol, battre les œufs en omelette et mélanger soigneusement au reste. Verser la pâte dans un moule avec du papier sulfurisé (ou tapissé de beurre et farine).

ÉTAPE 4: Cuire pendant 30 minutes à 180°C.











kiwi, pomme*, poire*.
ail*, oignon*, poireau, artichaut,
radis, betterave, carotte*, navet,
brocoli, panais, pomme de terre*,
topinambour, céleri branche, céleri
rave, chou de bruxelle, chou-fleur,
chou frisé, chou lisse, courge
butternut, blette, courge muscade,
potimarron, salade, mâche, épinard,
endive, fenouil, amande*, noix*.







POT AU FEU de canard

Pour:













) Temps de préparation : 30 MIN Temps de cuisson : 1H30 MIN

INGRÉDIENTS

- 6 cuisses de canard
- 1 chou milan vert
- 3 carottes
- 3 navets
- 6 poireaux
- 3 fenouils
- 1 oignon avec 3 ou 4 clous de girofle
- 1 branche de thym
- Sel et poivre en grains
- Fleur de sel (suggestion de dégustation)

fIAPE 1: Dans une grande marmite, mettre les cuisses de canard et bien les recouvrir d'eau. Saler, ajouter le poivre en grain, le thym et l'oignon. Porter à ébullition.

Faire cuire durant 1 heure.

fMf 2:Pendant ce temps, éplucher et laver les légumes puis les tailler de façon à avoir un morceau de chaque légume par personne.

ETAPE 3 : Mettre les légumes à cuire avec les cuisses pendant environ 30 min (vérifier la cuisson à l'aide d'une fourchette).

Dresser vos assiettes et déguster avec un peu de fleur de sel



Mathieu Duvernois et Sylvie Boutarin ferme de la Freydière

Quartier la Freydière -26400 Soyans

www.fermelafreydiere.fr/index.html (f) /fermelafreydiere/











Temps de préparation : 30 MIN Temps de cuisson : 45 MIN

INGRÉDIENTS

- 500 g de potimarron
- 4 pommes de terre
- 15 cl de crème fraîche
- 130 g de gruyère râpé
- noix de muscade, sel et poivre

ÉTAPE 1: Préchauffer le four à 150°.

FIME 2: Eplucher le potimarron, enlever les graines et le découper en gros dés. Éplucher les pommes de terre et découper les en gros dés. Faire cuire le potimarron et les pommes de terre à la vapeur pendant 15 minutes, puis les écraser à la fourchette.

ÉTAPE 3: Répartir cette purée dans un plat.

ÉTAPE 4: Verser la crème fraîche assaisonnée avec une pointe de noix de muscade râpée, du sel et du poivre. Répartir ensuite le gruyère dessus.

(TAPE): Enfourner 45 minutes.







PETIT +

Les amandes, souvent consommées sèches, peuvent également se consommer fraîches entre juillet et août. L'enveloppe, encore verte, Protège une amande blanche au 90ût laiteux. Privilégier des amandes drômoises, filière qui se développe sur le territoire!







Coût: €€

Temps de préparation : 20 MIN Temps de cuisson: 40-60 MIN

INGRÉDIENTS

- 300g de carottes
- 100g de sucre complet
- 300 g de farine de riz
- 100g poudre d'amande
- 20g de fécule de mais
- 300ml de boisson végétal
- 15ml de vinaigre de cidre
- 10cl d'huile de coco vierge (ou huile de tournesol)
- 10g de levure chimique
- 1 orange
- 1 c. à café de mélange «pain d'épices»
- Sel

fIAPEL: Préchauffer le four à 160°C. Laver et râper les carottes. Dans un saladier, mélanger la farine et la levure puis ajouter le sucre, la poudre d'amande, la fécule de maïs.

ÉTAPE 2 : Dans une casserole, faire tiédir l'huile de coco et la boisson végétale. Ajouter le mélange à la préparation ainsi que le vinaigre de cidre. Ajouter les épices, le sel, le zeste d'orange et finalement les carottes râpées.

fIAPE 3: Cuire 40 à 60 minutes à 160°C.

















HIVER





kiwi*, pomme*, poire*, ail*, oignon*, poireau, betterave, carotte*, navet, panais, pomme de terre*, topinambour, céleri branche, céleri rave*, brocoli, chou de Bruxelles, chou-fleur, chou frisé, chou lisse, brocoli, courge butternut*, courge muscade*, potimarron*, salade, mâche, blette, épinard, endive, amande*, noix*.









TARTINADE

de potimarron et de châtaignes

Pour:







🕒 Temps de préparation : 15 MIN

INGRÉDIENTS

- 1 échalote
- 1 gousse d'ail
- 1 petite botte de persil
- 200 g de potimarron
- 200 g de châtaignes bio cuites (en bocal)
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 2 cuillères à soupe de crème végétale (soja, avoine, riz ...)
- 1 pincée de sel et 1 pincée de poivre
- Tartines de pain

[TAPE]: Peler le potimarron et coupez-le en dés. Faites-le cuire 20 minutes à la vapeur. Laisser refroidir.

châtaignes dans un robot mixeur. Ajouter la gousse d'ail pelée et coupée en dés, l'échalote coupée finement et le persil. Verser dessus la crème, l'huile, saler et poivrer. Mixer afin d'obtenir une purée (sans qu'elle soit trop lisse).

Conserver au frais. Il ne reste plus qu'à tartiner sur le pain de votre choix.



POTIMARRON

suprises de fêtes

Pour:

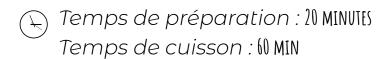








Coût:**€€**



INGRÉDIENTS

- 1 potimarron de 1kg environ
- 80 g de fromage type gruyère
- 1 oignon
- 250 g de merguez «brebis»
- 400 g de champignons type pleurotes
- 1 gousse d'ail
- 2 c à soupe de crème fraîche

ÉTAPE 1: Préchauffer le four à 180°C.

(TAPE 2 : Ouvrir le potimarron en laissant un chapeau d'environ 10 cm de diamètre et le vider de ses graines avec une grande cuillère en métal

ÉTAPE 3 : Déposer le fromage coupé en cubes, puis saler et poivrer l'intérieur du potimarron.

ÉTAPE 4: Dans une poêle: faire cuire l'oignon coupé en lamelles et les merguez coupées en petits bouts. Ajouter les champignons coupés quand les merguez commencent à bien rendre du jus et que l'oignon soit doré. Laisser cuire jusqu'à ce que les champignons aient rendu leur eau (environ 5 minutes). Ajouter l'ail écrasé. Saler et poivrer légèrement.

EIMES: Mettre le mélange «oignon, merguez, champignon, ail» dans le potimarron et reposer le chapeau sur la farce.

ÉTAPE 6 : Enfourner 1 h et verser 2 c à s de crème fraîche avant de servir.





