



Édition octobre 2019 - octobre 2020

Les recettes des familles qui ont relevé le défi !

Familles
à alimentation
positive



Manger bio et local
sans dépenser plus
c'est possible !

toulouse
métropole

en grand !

Consommer des produits biologiques, c'est agir pour :



- **Respecter l'environnement, préserver la faune et la flore** : réduction des pollutions et des risques d'érosion des sols, conservation et amélioration de la fertilité des sols et de la qualité de l'eau, préservation des ressources fossiles au travers d'alternatives aux produits chimiques de synthèse.
- **Manger sain** : une alimentation biologique vous assure une exposition minimale aux résidus de pesticides. Elle donne aux fruits et légumes une plus forte densité en fibres et en matières sèches. Les animaux sont élevés dans le respect de leurs besoins et de leur bien-être.
- **Favoriser l'emploi dans votre territoire** : l'agriculture biologique, par ses techniques, nécessite plus de main d'œuvre sur les exploitations agricoles. Elle favorise ainsi l'emploi et le maintien d'une dynamique en zone rurale. Les producteurs bio donnent la priorité aux circuits de commercialisation de proximité et favorisent ainsi un développement local du territoire, dans le respect de tous les acteurs.

Pour manger bio et local sans se ruiner :



- **Privilégier la vente directe** : marchés, vente à la ferme, magasins de producteurs, groupements d'achat, vous garantissent des produits locaux à un prix raisonnable.
- **Consommer malin et sain** : consommer des fruits et des légumes de saison, préférer le vrac et les conditionnements familiaux, éviter d'acheter des plats préparés et/ou sur-gelés, limiter sa consommation de viande en termes de quantité pour privilégier la qualité de la viande bio. Les apports en protéines animales peuvent être avantageusement remplacés par l'association de céréales complètes et de légumineuses (pois chiche, pois cassés, haricots, lentilles...).

Qu'est ce qu'un défi des familles à alimentation positive ?



Inspiré du défi Familles à Énergie Positive, l'objectif du **défi Familles à Alimentation Positive est de démontrer de manière conviviale que l'on peut avoir une alimentation savoureuse, bio et locale, sans augmenter son budget alimentaire !**

Quel est le principe du défi ?



Le principe du défi est simple : des équipes d'une dizaine de foyers (personnes seules, couples, foyers avec enfants, colocations...) se regroupent pour relever le défi d'augmenter leur consommation de produits bio locaux tout en conservant un budget constant et en se faisant plaisir ! Il s'agit d'un accompagnement gratuit pour :

- Partager des moments conviviaux
- Mieux maîtriser son budget alimentaire
- Consommer des produits sains, équilibrés et de qualité
- Redécouvrir le goût des aliments
- Préserver l'environnement
- Soutenir les producteurs bio de la région

Pour y arriver, les équipes accompagnées par des «structures relais» se retrouvent lors de temps d'échanges afin de partager et découvrir ensemble les alternatives d'achats/cuisine/astuces et bon plans.

Visite de points de vente de produits bio et locaux, ateliers cuisine, jeux sur la bio, repas partagés, ateliers diététiques, visite de jardins et de fermes ... De nombreuses activités et pistes ont été explorées pendant l'année pour comprendre la bio et découvrir de nouveaux canaux de distribution.

Sommaire

Radis noir toasté à la crème de thon.....	5
Salade de céleri-rave et de chou rouge aux noix	6
Coleslaw de légumes aux graines.....	7
Velouté aux lentilles corail, carottes et curry.....	8
Gratin de potimarron et de carottes.....	9
Lentilles aux poireaux et au céleri branche	10
Velouté poireaux-coco	11
Cake au radis noir et aux poires à la poudre de noisette....	12
Petit cake aux peaux de bananes	13
Mousse au chocolat végétarienne	14
Muffins choco betterave	15
Gâteau à la courge	16
Notes.....	17
Calendriers des légumes et fruits de saison	18



Radis noir toasté à la crème de thon

• Proposé par : l'équipe des Minimes-Izards •

LE PLUS DIET'
DE NUTRY-BOOGY

Un apéritif léger valorisé
par les graines de chia,
riches en oméga 3 et 6,
en anti-oxydants et
vitamines B et E.



Ingrédients

- radis noir moyen
- 1 boîte de thon (140g égoutté)
- 1 citron
- 120g de fromage frais de chèvre nature
- graines de chia
- baies de goji (facultatif)

Préparation

- Peler le radis noir.
- Le couper en rondelles de 1/2 à 1 cm d'épaisseur et le réserver.
- Émietter dans un bol le thon égoutté et ajouter 2 c à café de jus de citron ainsi que le fromage frais pour obtenir une crème onctueuse.
- Tartiner chaque rondelle de la crème de thon.
- Sublimiser vos toasts avec les graines de chia et les baies coupées en petit morceaux.



Familles
à alimentation
positive



LE PLUS DIET'
DE NUTRY-BOOGY

*Un concentré de vitamines
et de fibres. Une entrée
parfaite pour affronter
les maux de l'hiver !*

Salade de céleri-rave et de chou rouge aux noix

• Proposé par : l'équipe des Minimes-Izards •

Ingrédients

- 1/4 de céleri-rave
- 1/4 de chou rouge
- 40g de noix
- une moitié de pomme (facultatif)
- une petite poignée de raisins secs (facultatif)
- une petite poignée de baies de goji (facultatif)
- huile de noix ou de noisette
- vinaigre balsamique
- moutarde à l'ancienne
- sirop d'érable ou sirop d'agave

Préparation

- Préparer la vinaigrette : mélanger une c à soupe de vinaigre, 3 c à soupe d'huile de noix ou de noisette, une c à café de moutarde et une c à dessert de sirop d'érable ou d'agave.
- Couper les baies en 4 et les faire mariner dans la vinaigrette ainsi que les raisins secs.
- Éplucher le céleri-rave et le râper.
- Couper le chou rouge en lamelles.
- Éplucher la moitié d'une pomme et la découper en dés.
- Ajouter les noix émietées, les dés de pomme et mélanger tous les ingrédients en ajoutant la vinaigrette.



Familles
à alimentation
positive



LE PLUS DIET'
DE NUTRY-BOOGY

*Un booster pour votre
cerveau grâce aux
oméga 3 contenus dans
les graines variées !*

Coleslaw de légumes aux graines

• Proposé par : Candy • De l'équipe : Les Fines Fourchettes de la Maison pour tous de Villeneuve-Tolosane
" Une recette d'entrée sympa pleine de vitamines, ou d'un accompagnement rafraichissant lors d'un barbecue. Régalez-vous avec ce petit plat simple, facile, et délicieux. De plus, dans cette recette il n'est pas nécessaire de blanchir le chou blanc, il se mange cru, tout comme le navet, étonnant, mais délicieux, une autre façon de les cuisiner! "

Ingrédients

- 5 ou 6 carottes suivant la taille
- 1/4 de chou blanc
- 3 ou 4 navets suivant la taille ou du céleri-rave
- Vinaigre balsamique
- Graines variées : lin, sésame, courge, tournesol, mélange tout fait au choix... ce qu'on a sous la main en les mélangeant.
- Moutarde à l'ancienne
- 1 belle échalote

Préparation

- Éplucher et râper tous les légumes ainsi que l'échalote.
- Faire un bol de vinaigrette avec l'huile, le vinaigre, la moutarde à l'ancienne, le sel, le poivre.
- Bien mélanger la vinaigrette dans les légumes, y ajouter le persil ciselé.
- Mettre au frais. Il est préférable de réaliser cette recette la veille afin d'obtenir une bonne macération mais surtout le lendemain vérifier l'assaisonnement, parfois les légumes ont trop absorbé de vinaigrette et il faut en rajouter.
- Mettre les graines choisies dans le Coleslaw juste avant de servir si vous voulez garder le croquant des graines. Vous pouvez aussi les mettre au moment de la préparation si vous le souhaitez.



Familles
à alimentation
positive



Velouté aux lentilles corail, carottes et curry

• Proposé par : Nutry Boogy •



Ingrédients

- 1kg de carottes
- 130g de lentilles corail
- 1 cube de bouillon
- ½ c. à café de curry
- ½ oignon
- 2 portions de fromage frais

Préparation

- Couper en petits bouts les carottes et l'oignon après l'avoir pelé.
- Faire bouillir environ 1,5 l d'eau dans une grande casserole. Y ajouter le cube de bouillon, l'oignon, et les carottes.
- Au bout de 15 min de cuisson, ajouter les lentilles corail, et faire cuire encore 20 à 25 min à couvert, en remuant de temps en temps.
- Retirer du feu, ajouter les portions de fromage et le curry. Mixer le tout de façon à obtenir un velouté onctueux.
- Servir bien chaud.

LE PLUS DIET'
DE NUTRY-BOOGY

*Une soupe complète
apportant féculents pour
l'énergie et légumes pour
les vitamines !*



Familles
à alimentation
positive



Gratin de potimarron et de carottes

• Proposé par : l'équipe des Minimes-Izards •



Ingrédients

- 1,5 kg de potimarron
- 750 gr de carottes
- 25 cl de crème fraîche épaisse
- 3 gousses d'ail
- 250 gr d'emmental
- Beurre
- 50 gr parmesan (optionnel)
- Muscade
- Curcuma
- Sel et poivre
- Gros sel

Préparation

- Mettre de l'eau à chauffer.
- Laver le potimarron.
- Le couper en deux et retirer les graines situées au centre.
- Le découper alors en tranches de 1 à 2 cm d'épaisseur sans l'éplucher.
- Éplucher les carottes et les couper en gros dès.
- Une fois l'eau bouillie, mettre le gros sel et y ajouter le potimarron et les carottes.
- Couvrir et laisser cuire 15 min.
- Préchauffer le four à 200 ° ou thermostat 6.
- Dans un saladier, mélanger la crème fraîche, la muscade râpée, les gousses d'ail écrasées, le poivre et le curcuma ainsi que le parmesan si possible.
- Écraser à la fourchette les légumes et les mélanger à la préparation de la crème.
- Beurrer un plat allant au four et déposer la préparation et ajouter le fromage râpé.
- Faire gratiner pendant une trentaine de minutes. C'est prêt !

LE PLUS DIET'
DE NUTRY-BOOGY

*Pour une version allégée,
remplacez la crème
fraîche par du lait
1/2 écrémé.*



Familles
à alimentation
positive



LE PLUS DIET'
DE NUTRY-BOOGY

*Un recette d'automne
riche en fibres et en
protéines végétales.*

Lentilles aux poireaux et au céleri branche

• Proposé par : l'équipe des Minimes-Izards •



Ingrédients

- 320 g de lentilles corail ou vertes
- 2 poireaux
- 2 branches de céleri
- 25 cl de vin blanc
- 50 cl de bouillon
- 25 cl d'eau
- huile d'olive
- curcuma, poivre, curry
- 2 c à soupe de crème fraîche
- 1 échalote ou 1 oignon
- moutarde

Préparation

- Faire le bouillon avec les cubes. Rincer les lentilles, les égoutter et les réserver. Éplucher l'échalote ou l'oignon et les émincer.
- Dans une sauteuse, mettre une c à soupe d'huile d'olive et y faire revenir l'échalote ou l'oignon.
- Ajouter les lentilles et les 25 cl de vin blanc puis le bouillon et laisser cuire à température moyenne, voir si nécessaire de mettre la totalité de l'eau. Mettre une pincée de curry, du curcuma et du poivre.
- Pendant ce temps, laver les céleris en branche et les couper en tronçons de 1 cm. Les mettre avec les lentilles.
- Éplucher les poireaux, enlever les extrémités et la première feuille. Les couper en 2 dans la longueur et les laver.
- Couper en tronçon de 1 cm et les déposer dans une poêle avec une c à soupe d'huile d'olive.
- Cuire les poireaux à l'étouffée ce qui veut dire cuisson à température moyenne couverte dans son eau de végétation pendant 10 min, à surveiller cela ne doit pas attacher sinon mettre un peu d'eau.
- Au bout de 10 min, ajouter 2 c à soupe de crème fraîche et une larme de moutarde.
- Lorsque les lentilles sont presque cuites ajouter les poireaux et laisser cuire encore quelques minutes.



Familles
à alimentation
positive



Velouté poireaux-coco

• Proposé par : Marie-Noëlle • De l'équipe : Les Fines Fourchettes de la Maison pour tous de Villeneuve-Tolosane
"Une recette ultra-simple à réaliser quand on est pressé et qu'on veut quand-même bien manger!"



Ingrédients

- 3 ou 4 poireaux en fonction de la grosseur
- 3 pommes de terre
- 1 gousse d'ail
- 25 cL de lait de coco
- Eau
- Sel, poivre

Préparation

- Couper les poireaux en tronçons et les pommes de terre en morceaux.
- Les mettre dans la cocotte-minute ou dans une grande casserole avec l'eau.
- Recouvrir d'eau.
- Faire cuire 8 minutes à la cocotte-minute ou 20 minutes environ à la casserole.
- Mixer.
- Ajouter sel et poivre en fonction de vos goûts.
- Vous pouvez vous arrêter là ou ajouter simplement un peu de crème. Sinon ajouter le lait de coco et mixer de nouveau.

LE PLUS DIET'
DE NUTRY-BOOGY

*Une bonne manière de
s'hydrater pendant l'hiver,
avec la petite note
exotique apportée par
le lait de coco!*



Familles
à alimentation
positive



LE PLUS DIET'
DE NUTRY-BOOGY

*Vous pouvez améliorer
l'apport en fibres en
utilisant de la farine
semi-complète.*

Cake au radis noir et aux poires à la poudre de noisette

• Proposé par : l'équipe des Minimes-Izards •

Ingrédients

- 1 gros radis noir
- 2 belles poires
- Graines de pavot
- 100g de noisettes en poudre
- 2 c à soupe de cacao en poudre
- 1 c à soupe de miel
- 3 œufs
- 1 noix de beurre
- 200g de sucre en poudre
- 1 sachet de sucre vanillé
- 300g de farine
- 1 sachet de levure
- Sel
- Huile d'olive

Préparation

- Préchauffer le four à 180° - Thermostat 6.
- Peler le radis et râper le finement.
- Peler et râper les poires.
- Mélanger le radis, les poires, 2 c à soupe de graines de pavot, les 100g de poudre de noisettes, les 2 c à soupe de cacao et 1 c à soupe de miel.
- Dans un grand saladier, fouetter les œufs avec le sucre en poudre et le sucre vanillé.
- Lorsque le mélange commence à blanchir, ajouter la farine, le sel, la levure en fouettant le tout.
- Incorporer le mélange radis-poire ainsi que 7 cl d'huile d'olive.
- Verser dans un moule à cake beurré et faire cuire au four pendant 40 min.



Familles
à alimentation
positive



LE PLUS DIET'
DE NUTRY-BOOGY

*Une recette surprenante
anti-gaspillage, source
de vitamines, de fibres
et d'antioxydants.*

Petit cake aux peaux de bananes

• Proposé par : Nutry Boogy •

Ingrédients

- 3 peaux de banane
- 1 œuf
- 45g de beurre
- 30g de sucre
- 80g de farine complète
- 1 c. à café de levure
- chocolat en poudre ou pépites de chocolat (optionnel)

Préparation

- Bien laver les peaux de bananes. En couper les extrémités et les couper en morceaux.
- Préchauffer le four à 180°C (thermostat 6).
- Dans un récipient, mixer les peaux de bananes avec l'œuf (cela aide à bien mixer).
- Faire blanchir le beurre, tiédir au micro-ondes 40 secondes, avec le sucre.
- Mélanger les deux préparations. puis ajouter la farine et la levure et bien mélanger. Vous pouvez ajouter du chocolat ou des pépites pour une version chocolatée.
- Verser la pâte dans un moule à cake, préalablement beurré puis fariné.
- Enfourner pour 30 minutes maximum.



Mousse au chocolat végétarienne

• Proposé par : Nutry Boogy •

“Une recette simple et rapide, sans allergène comme l’œuf et qui lutte contre le gaspillage alimentaire.”



Ingrédients

- 150g de chocolat noir
- 120ml de jus de pois chiche cuits
- 1 c. à soupe d’eau

LE PLUS DIET!
DE NUTRY-BOOGY

Un délicieux dessert
pauvre en calories !

Préparation

- Faire fondre au bain-marie le chocolat avec la cuillère à soupe d’eau.
- Faire refroidir puis incorporer délicatement le chocolat aux blancs montés.
- Mettre l’eau de pois chiche dans un bol et la battre en neige comme des blancs, au batteur, à petite vitesse. Augmenter progressivement la vitesse. Les blancs doivent être très fermes.
- Répartir dans des verrines et conserver au réfrigérateur au moins 1h.
- Déguster bien frais.



Muffins choco betterave

• Proposé par : l’équipe des Minimes-lzards •



Ingrédients

- 25 g de poudre d’amandes
- 70g de farine
- 60g de betterave rouge cuite
- 1 c à café de levure
- 50g de crème fleurette
- 1 œuf
- 60g de sucre
- 100g de chocolat

Préparation

- Préchauffer le four à 250°.
- Mixer les betteraves.
- Faire fondre le chocolat avec la crème.
- Fouetter l’œuf avec le sucre jusqu’à ce que le mélange blanchisse et soit mousseux.
- Ajouter la farine, la levure et la poudre d’amandes.
- Incorporer les betteraves au fouet.
- Ajouter le chocolat.
- Verser la préparation dans des moules à muffins et enfourner pour 10 min à 180°.



Familles
à alimentation
positive



LE PLUS DIET'
DE NUTRY-BOOGY

*Une recette originale
pour cuisiner autrement
la courge.
Pour en améliorer l'aspect
nutritionnel, réduisez la
quantité de sucre.*

Gâteau à la courge

- Proposé par : Gisèle • De l'équipe : Les Fines Fourchettes de la Maison pour tous de Villeneuve-Tolosane
"La courge en velouté, en gratin, en purée... et voilà comment l'utiliser quand on n'a plus d'idée!"



Ingrédients

- | | |
|--|--|
| • 500g de courge cuite, bien égouttée et écrasée à la fourchette | • 1 sachet de levure |
| • 400g de farine | • 1 sachet de sucre vanillé ou jus de citron |
| • 250g de sucre | • 5 œufs |
| | • 1 cuillère à soupe de crème fraîche. |

Préparation

- Mélanger les œufs battus, le sucre, la crème fraîche, le sucre vanillé ou le jus de citron, la farine et la levure.
- Ajouter la courge, ajuster la quantité en fonction de la consistance. Vous devez obtenir une pâte souple.
- Mettre au four préchauffé à 180°C pendant 45 minutes.
- Régalez-vous !

Notes



Calendrier des légumes de saison



Récolte
 C Certains légumes se conservent très bien dans le temps, les professionnels en proposent donc à la vente. Ils peuvent donc être achetés et consommés hors période de récolte

	Hiver			Printemps			Été			Automne		
	Janvier	Février	Mars	Avril	Mai	Juin	Juillet	Août	Septembre	Octobre	Novembre	Décembre
Ail	C	C	C	C				C	C	C	C	C
Aubergine												
Betterave	C	C	C	C								C
Blette												
Carotte	C	C	C									C
Céleri-rave												
Choux												
Courge	C	C	C	C						C	C	
Courgette												
Épinard												
Fève	C	C	C	C				C	C	C	C	C
Haricot grain	C	C	C	C	C	C	C			C	C	C
Haricot vert												
Navet	C	C	C	C								C
Oignon	C	C	C	C					C	C	C	C
Petit pois												
Poireau												
Poivron												
Pomme de terre	C	C	C	C					C	C	C	
Radis												
Salade												
Tomate												

Calendrier des fruits de saison



Récolte
 C Certains fruits se conservent très bien dans le temps, les professionnels en proposent donc à la vente. Ils peuvent donc être achetés et consommés hors période de récolte

	Hiver			Printemps			Été			Automne		
	Janvier	Février	Mars	Avril	Mai	Juin	Juillet	Août	Septembre	Octobre	Novembre	Décembre
Cassis												
Cerise												
Figue												
Fraise												
Framboise												
Groseille												
Kiwi	C	C	C	C	C							C
Melon												
Mûre												
Myrtille												
Pêche												
Poire	C	C										C
Pomme	C	C	C	C							C	C
Prune												
Raisin												



Plus d'info sur famillesalimentationpositive.fr
ou
toulouse-metropole.fr