

fairéco

LIVRET DE RECETTES ALIMENTATION DURABLE

Pour une alimentation plus
écologique, saine et économique



Défi familles fairéco

L'atelier alimentation durable , en quelques lignes

Pendant ces ateliers, nous discutons de l'impact de notre alimentation sur l'environnement, la santé et le porte-monnaie ! Vous découvrirez **différentes recettes**, les cuisinez, puis les goûtez : zéro déchet, végétarienne, ou végétalienne, c'est l'occasion de s'essayer à différents mode de consommation.

**Vous pouvez toutes les retrouver dans ce livret !
Et plus !**

Et vous trouverez peut-être les réponses à vos questions, dans la fiche "**Astuces**" que fairéco peut vous distribuer, ou à télécharger dans l'onglet Ressources de notre site internet **faireco-asso.fr**

Les petites phrases qui marquent Ajoute les tiennes 🥰

→ "L'atelier permet d'avoir de nouvelles idées de recettes."

→ "C'est chouette de cuisiner ensemble !"

→

→

→

LES RECETTES

- **steak végétal aux champignons**
- **steak végétal aux pois chiches**
- **soupe de fanes**
- **pâte à tarte minute**
- **pesto de fanes**
- **gâteau de pain**



DÉFINITIONS

Régimes végétarien, végétalien, flexitarien ou encore véganisme, c'est parfois difficile de s'y retrouver... On fait le point !

- **Flexitarien** : ne s'interdit ni viande, ni poisson, limite simplement sa consommation de produits d'origine animale
- **Végétarien** : mange de tout sauf de la chair animale (pas de viande, pas de poissons, pas de crustacés, ni gélatine et fromage avec présure)
- **Végétalien** : mange de tout sauf de la chair animale ou tout autre aliment d'origine animale, que ce soit les produits laitiers, les œufs ou encore le miel
- **Végan** : le véganisme est non seulement une manière de s'alimenter - quelqu'un donc qui va manger végétalien - mais aussi un mode de vie, une philosophie et un mouvement social et politique. C'est une personne qui va essayer autant que possible de bannir les produits d'origine animale dans tous les domaines (vêtements, cosmétiques...) ou toutes pratiques basées sur l'exploitation et la cruauté envers les animaux (zoos, cirques, corrida, etc.)

Les recettes présentes dans ce livret sont toutes végétariennes et adaptables en version végétalienne !





steak végétal aux champignons

ingrédients

pour environ 5 steaks

ustensiles

500 g de champignons de Paris
4 cuillères à soupe de crème végétale ou
sauce tomate
1 oignon rouge
2 gousses d'ail
Farine
Huile d'olive
Herbes de Provence
Cumin (ou autres épices au choix)
Sel et poivre

un couteau
une poêle et son couvercle
un mixeur
un saladier
une cuillère

recette

- Éplucher et couper finement l'oignon, le mettre dans le bol du mixeur.
- Rajouter les champignons émincés.
- Rajouter les gousses d'ail écrasées.
- Mixer le tout et déposer la préparation dans un saladier.
- Ajouter la sauce tomate ou la crème, et mélanger.
- Assaisonner avec les épices, le sel et le poivre. Si la préparation colle un peu au doigt, saupoudrer un peu de farine.
- Pour former les steaks, prendre une grosse cuillère de ce mélange et le placer directement dans une poêle légèrement huilée. Il faut le tasser un peu pour ne pas qu'il soit épais.
- Laisser cuire à feu doux pendant une dizaine de minutes. Le steak doit être doré des deux côtés, mais pas grillé.

Les steaks seront un peu mous une fois cuits. Pour qu'ils aient plus de tenue, n'hésitez pas à les laisser reposer 30 min avant de les réchauffer pour les manger. Ils se conservent très bien au frigo dans une boîte hermétique pendant plus ou moins 2 jours. Ils peuvent aussi être congelés si vous souhaitez les manger plus tard !



€ € €

30 min





steak végétal aux pois chiches

ingrédients

pour environ 4 steaks

ustensiles

80 g de flocons d'avoine
500 g de pois chiches rincés et
égouttés
2 gousses d'ail
2 oignons
1 œuf

(alternative végan : graines de chia,
ou eau de cuisson des pois chiches)

Sel et poivre
1 cuillère à café d'origan
Persil

un couteau

un mixeur

une poêle



recette

- Émincer l'ail et l'oignon.
- Au mixeur, mouliner les flocons d'avoine puis ajouter les pois chiche, l'ail et l'oignon avant d'incorporer l'œuf. Mixer légèrement le tout.
- Ajouter l'origan, le sel, le poivre et le persil. Réduire le tout en purée bien lisse.
- Former 4 galettes égales avec la préparation.
- Dans une poêle avec un peu d'huile d'olive, cuire les steaks 3 min de chaque côté pour qu'ils soient dorés.

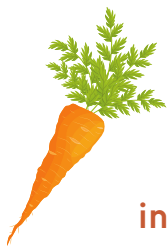
Dégustez votre steak végétal avec des tomates grillées, des poivrons ou une salade, mais aussi avec du pain à burger. Ils peuvent par ailleurs être cuits au barbecue ! Il s'agit d'une bonne alternative pour remplacer la viande dans votre alimentation végétarienne.



15 min



soupe de fanes



ingrédients

pour environ 4 personnes

ustensiles

Les fanes d'une botte de carottes

2 à 3 carottes

un couteau

1 oignon

un économiseur

1 blanc de poireau

2 pommes de terre

un fait-tout

1 litre de bouillon de poule (eau +
cube)

une cuillère en bois

Huile d'olive

un mixeur

Sel et poivre

recette



- Bien nettoyer les fanes pour enlever toute trace de terre. Les couper grossièrement en enlevant le plus de tiges. Éplucher les pommes de terre et les carottes, les rincer et couper en morceaux. Peler l'oignon et l'émincer, ainsi que le blanc de poireau.
- Faire revenir l'oignon dans une casserole avec un peu d'huile d'olive.
- Ajouter les carottes, le poireau et les pommes de terre. Mélanger et laisser cuire quelques minutes. Ajouter les fanes, mélanger et quand elles commencent à fondre, ajouter le bouillon. Saler, poivrer et laisser cuire à petit bouillon pendant 20 minutes.
- Pour finir : mixer le potage et rectifier l'assaisonnement. Vous pouvez ajouter un peu de crème au moment de servir.

Cette recette de base est déclinable avec d'autres fanes (radis, vert de poireaux, navets ...)

On peut aussi modifier l'assaisonnement : ajouter des épices, comme du cumin ou du fromage frais ... soyez créatifs !



€ € €

10 min de préparation
30 min de cuisson





pâte à tarte minute

ingrédients

250 g de farine
1 cuillère à café de sel (remplacer par du
sucre pour une tarte sucrée)
1/2 sachet de levure chimique
6 cuillères à soupe d'eau tiède (8 cl)
6 cuillères à soupe d'huile (8 cl)
(optionnel) épices, herbes selon de vos
goûts

ustensiles

un saladier
une cuillère en bois
une cuillère à café
une cuillère à soupe



recette

- Dans un saladier, mélanger farine, sel et levure.
- Ajouter l'eau et l'huile.
- Mélanger.
- Étaler dans votre plat à tarte à la main. La pâte est suffisamment huilée pour ne pas avoir besoin de chemiser votre moule.



5 min





pesto de fanes de légumes

ingrédients

2 grosses poignées de fanes de radis
ou fanes de carottes, feuilles de navets, vert de
blettes, etc.

1 gousse d'ail

1 cuillère à soupe de poudre d'amande
ou purée d'amande ou de sésame

3 cuillères à soupe d'huile d'olive

Jus d'un demi citron

Sel, poivre

(optionnel) 1 cuillère à soupe de fromage type
parmesan

Ne pas hésiter à ajouter des herbes, tomates
séchées, épices au gré de ce que vous avez sous
la main et de vos goûts !

ustensiles

un hachoir mécanique ou
électrique
(ou à défaut un bon
couteau)

un couteau

un presse-agrume

une cuillère à soupe

un pot en verre



recette

- Laver à grande eau les fanes pour éviter de retrouver du sable, les égoutter.
- Mettre tous les ingrédients dans le robot et mixer pour obtenir une pâte lisse.
- Vérifier l'assaisonnement, c'est fini !
- Verser votre préparation dans un pot en verre et la conserver au réfrigérateur.



15 min
vaisselle incluse !





gâteau de pain

fairéco

ingrédients

150 à 200 g de pain rassis
soit $\frac{3}{4}$ d'une baguette
 $\frac{1}{2}$ litre de lait
1 œuf
60 gr de sucre en poudre
1 pincée de sel
1 cuillère à soupe de fleur d'oranger
ou extrait de vanille 1 cuillère à café
Beurre et farine
pour chemiser le moule

Suivant les goûts : fruits frais, pépites de chocolat,
fruits secs ...

ustensiles

un saladier
une cuillère en bois
une cuillère (soupe ou café)
un verre doseur ou balance
un moule à cake ou à gâteau



recette

- Dans un saladier, mélanger l'œuf, le sucre, la fleur d'oranger et une pincée de sel.
- Ajouter le lait, mélanger.
- Émietter le pain grossièrement.
- Mélanger le pain à la préparation et laisser imbiber une $\frac{1}{2}$ heure (il ne doit quasiment pas rester de liquide).
- Pendant ce temps, préchauffer le four à 180°C .
- Ajouter selon vos goûts : chocolat en morceaux, fruits frais ou secs.
- Chemiser un moule et verser-y la préparation.
- Enfourner à 180°C pendant 40 min.



€ € €

45 min de préparation
temps de trempage inclus
40 min de cuisson





Contact



Email

contact@faireco-asso.fr



Site

www.faireco-asso.fr

