



Bien Manger, de l'école

à la maison



Projet
alimentaire
territorial

Grand
Angoulême

Mission financée par la Région Nouvelle-Aquitaine



Sommaire

Introduction | 4



Présentation des cuisinières et des cuisiniers | 6



Les recettes



Entrées | 11



Plats | 21

Desserts | 34

Petits déjeuners / Goûters | 43



Conseils nutrition et contacts producteurs | 48

3

Remerciements | 50



Conception : Service Résilience alimentaire de GrandAngoulême //

Maquette et mise en page : Direction de la Communication de GrandAngoulême //

Photos et visuels : Direction de la Communication de GrandAngoulême, Adobe Stock //

Tirage : 500 exemplaires // **Imprimeur :** Imprimerie Valantin (16) // Octobre 2025

Introduction

Dans le cadre de son **Projet Alimentaire Territorial (PAT)**, la Communauté d'agglomération de GrandAngoulême anime le réseau « **Bien manger à l'école, c'est l'affaire de ma commune** ». Ce réseau est composé d'élus et de techniciens de communes volontaires pour développer les bonnes pratiques dans la restauration scolaire en matière d'approvisionnement, de lutte contre le gaspillage et d'éducation alimentaire.



À travers ce livret de recettes, qui s'adresse aux familles du territoire, GrandAngoulême et ses partenaires ont voulu mettre en avant les acteurs du quotidien qui proposent et conçoivent, tout au long de l'année, des recettes équilibrées, de saison et savoureuses aux enfants des écoles primaires.



Quelques recettes proposent le chanvre alimentaire, un aliment riche en protéines végétales issu d'une plante particulièrement bénéfique pour l'environnement. Découvrez son usage en cuisine !

4



**« Bien manger à l'école
C'est l'affaire
de ma commune »**



Un projet alimentaire partagé
« Une démarche collective de progrès »

L'éveil alimentaire
« Équilibre et plaisir »

La lutte contre le gaspillage alimentaire
« Moins de déchets, plus de qualité »

La charte

L'art de cuisiner
« Fait maison »

L'approvisionnement local et responsable
« Proximité et transparence »

Education - Santé - Alimentation - Plaisirs

Panier Jeunes Pousses

Les 1000 premiers jours des enfants (y compris la période prénatale) représentent une phase essentielle du développement, pendant laquelle l'organisme est très vulnérable aux perturbateurs endocriniens et autres substances chimiques.

Afin de préserver la santé des mamans et de leurs bébés, GrandAngoulême a lancé en 2024 l'opération **Panier Jeunes Pousses**, un dispositif innovant dédié aux femmes enceintes de l'agglomération.

Ce programme propose, au cours de la grossesse :

- la distribution, chaque semaine, de **paniers de légumes biologiques** (sans résidus de pesticides)
- des **ateliers** de sensibilisation à la santé environnementale et à la cuisine.

Nous vous invitons ainsi à découvrir quelques recettes élaborées lors des ateliers cuisine, animés par Caroline Bayle, d'Esprit Culinaire et par l'association Régalade.



Régalade
Le repas comme outil pédagogique



Les cuisinières et les cuisiniers



Touvre

Garat



Soyaux

La Couronne

6





Les cuisinières et les cuisiniers



Vindelle



Mouthiers-
sur-Boëme

Saint-Yrieix-sur-Charente





Brie

Vœuil-et-Giget

Magnac-sur-Touvre

Fléac

9

Les témoignages



Vindelle : Alexandre Barbier

Je suis issu du lycée professionnel de l'Amandier, à Saint-Yrieix, où j'ai passé un BEP cuisinier et un bac pro cuisine, avec une mention complémentaire pâtissier-chocolatier. Je suis même arrivé 1^{er} au salon du chocolat en 2016, organisé par ce lycée. J'ai pu voyager à l'occasion de stages, notamment à Malte, où j'ai découvert la cuisine asiatique fusion européenne.

Enfin, retour en Charente où j'ai été recruté dans la restauration collective à Balzac puis Vindelle. J'ai une approche de la cuisine assez traditionnelle, basée principalement sur le fait maison.

Saint-Yrieix : Vincent Mémain

Je suis arrivé dans la collectivité en avril 2022 et je suis passé responsable de production en avril 2024.

J'ai un CAP/BEP cuisine (avec une spécialité en poisson et fruits de mer car j'ai commencé à travailler sur l'île d'Oléron et La Rochelle) et un CAP charcutier-traiteur.

J'ai travaillé dans différents styles de restauration : traditionnelle, diététique et gastronomique, mais j'ai préféré la restauration traditionnelle.

J'ai notamment été chef d'un hôtel restaurant pendant 15 ans.

Après avoir servi des vacanciers puis des travailleurs, je me suis donné le challenge de nourrir des enfants.

Je souhaite leur faire découvrir des produits qu'ils ne connaissent pas forcément, et qu'ils aient vraiment l'impression de manger au restaurant !

Vœuil-et-Giget : Stéphanie Andrieux et Laurence Grelier

Nous formons un duo soudé et travaillons dans la bonne entente, malgré nos parcours différents.

Laurence : je possède en effet un CAP cuisine et ai commencé à travailler pour la cantine de Vœuil-et-Giget il y a 23 ans, après des stages pratiques à Mouthiers-sur-Boëme.

Stéphanie : je suis présente depuis 6 ans en cuisine, après avoir exercé sur d'autres services de la mairie (entretien, garderie) et j'ai donc découvert le métier de cuisinière avec Laurence.

Nous apprécions toutes les deux ce travail varié, créatif et les échanges avec les enfants. Notre plus grande surprise quand nous avons commencé : servir de si grandes quantités sur un service ! On est loin du restaurant traditionnel et de la cuisine en famille...

Les entrées

Salade de radis noir et pomme au sésame | 12

Pêches au thon | 13

Cake au poireau et fromage de chèvre | 14

Taboulé aux pois chiches | 15

Tartinade de lentilles aux noix | 16

Tzatziki de radis roses et son pesto | 17

Galettes indiennes aux pois chiches et légumes | 18

Salsa cruda | 19

Sauce douce miel soja au chanvre | 20

Sauce vinaigrette magique | 20

Salade de radis noir et pomme au sésame

- Angoulême -

Niveau de difficulté



Facile

Nombre de parts



4 personnes

Temps de réalisation



20 min

ENTRÉE

- Ingrédients -

- 200 g de radis noir
- 3 pommes (*golden ou granny*)
- 1 pamplemousse
- 1 citron jaune
- 1 botte de coriandre
- Huile de sésame
- Graines de sésame
- 1 cuillère à café de sauce Nuoc-mâm
- 2 cuillères à café de sauce soja



1 > Faire torréfier les graines de sésame, réserver.



2 > Presser le pamplemousse et le citron afin d'en récupérer le jus, réserver.

12



3 > Râper le radis préalablement épluché et lavé, ainsi que les pommes.



4 > Verser le jus des agrumes et une cuillère à café de Nuoc-mâm, mélanger.

Le mot du chef

5 > Ajouter l'huile de sésame, la coriandre ciselée et deux cuillères à café de sauce soja.

6 > Mélanger et rectifier l'assaisonnement à votre convenance.



Le mot nutrition

Faites le plein de vitamines et minéraux avec cette salade croquante et acidulée. Le radis noir est riche en fibres et aide à éliminer les toxines !

« Déguster frais en ajoutant les graines de sésame »

Pêches au thon

- Brie -

Niveau de difficulté



Très facile

Nombre de parts



4 personnes

Temps de réalisation



10 min



- Ingrédients -

- 4 pêches fraîches ou 1 boîte de demi-pêches en conserve
- 1 boîte de thon au naturel
- Mayonnaise (2 cuillères à café)
- Persil (facultatif)
- Salade verte

- 1 > Mélanger le thon avec la mayonnaise et le persil.
- 2 > Égoutter les demi-pêches et remplir le milieu de la préparation au thon.
- 3 > Présenter sur une grande assiette sur un lit de feuilles de salade.
- 4 > Servir bien frais.



13



Le mot nutrition

Le thon est riche en protéines et faible en matière grasse. Vous pouvez remplacer la mayonnaise par du fromage frais pour plus de légèreté et un apport en calcium !



Cake au poireau et fromage de chèvre

- Formation Bien Manger à l'École -

Niveau de difficulté



Facile

Nombre de parts



4 personnes

Temps de réalisation



15 min de préparation
+ 45 min de cuisson

ENTRÉE

- Ingrédients -

- 3 œufs frais
- 130 g de pois chiches cuits égouttés
- 6 petits poireaux
- 100 g de tomates confites
- 150 g de fromage de chèvre
- 100 g de tomates cerises (*déco en saison*)
- 10 cl d'huile d'olive
- 40 g de féculle de maïs
- 10 g de levure chimique
- Sel et poivre



14

1 > Égoutter, rincer et mixer les pois chiches.

2 > Émincer les poireaux et les cuire à la vapeur.

3 > Hacher les tomates confites.

4 > Incorporer les œufs entiers, l'huile d'olive, la maïzena et la levure puis assaisonner.

5 > Incorporer ensuite les poireaux et les tomates confites, le sel et le poivre.



Le mot nutrition

Le cake poireau-fromage de chèvre est riche en fibres, protéines variées (animales et végétales) et micronutriments (B9, calcium, antioxydants).

Il fournit une énergie durable avec de bons lipides (huile d'olive) et un apport modéré en glucides. Ce plat végétarien est équilibré, idéal pour un repas complet.



6 > Goûter et rectifier l'assaisonnement.

7 > Verser dans un moule à cake chemisé de papier cuisson et cuire à 170°C environ 45 min.



Taboulé aux pois chiches

– Mouthiers-sur-Boëme –

Niveau de difficulté



Facile

Nombre de parts



4 personnes

Temps de réalisation



15 min

ENTRÉE

- Ingrediénts -

- 120 g de semoule demi-complète bio
- 120 g de pois chiches déjà cuits et égouttés
- ½ poivron rouge frais
- une dizaine d'olives noires
- 2 cuillères à soupe de raisins secs
- 2 cuillères à café de jus de citron frais
- Harissa
- 2 cuillères à café d'huile d'olive
- Quelques feuilles de menthe fraîche
- Sel

1 > Égoutter les pois chiches.



2 > Faire gonfler la semoule avec de l'eau chaude, ajouter les raisins secs, le jus de citron et la harissa.

15



3 > Hacher les olives et la menthe, couper les poivrons en dés.



4 > Mélanger l'ensemble et assaisonner avec l'huile d'olive.



Le mot nutrition

Pour un apport protéique plus important, remplacer la semoule par du quinoa.

Tartinade de lentilles aux noix

- Dirac -

Niveau de difficulté



Facile

Nombre de parts



4 personnes

Temps de réalisation



15 min de préparation
+ 30 min de cuisson

ENTRÉE

- Ingrédients -

- 120 g de lentilles vertes
- 1 oignon
- 25 cl de crème fraîche
- 80 g de cerneaux de noix
- Piment d'Espelette



16

1 > Cuire les lentilles, les égoutter en gardant un peu de jus de cuisson.



2 > Mixer les cerneaux de noix avec la crème.

3 > Hacher l'oignon.



4 > Mixer les lentilles, rajouter les oignons et le piment (+ jus de cuisson si besoin).



5 > Mélanger la crème de lentilles avec la purée de noix et rectifier l'assaisonnement.

6 > Mettre la tartinade en pot et placer 3 heures au frais.



Le mot nutrition

Une belle dose de fibres et de protéines végétales, à servir sur du pain ou avec des bâtonnets de crudités, parfait pour un apéritif gourmand.



Tzatziki de radis roses et son pesto

- Jeunes pousses, Caroline Bayle -

Niveau de difficulté



Facile

Nombre de parts



4 personnes

Temps de réalisation



25 min



Tzatziki de radis roses :

- Ingrédients -

- 1 botte de radis roses
- 1 gousse d'ail
- 2 yaourts à la grecque
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive ou de colza
- ½ citron
- Poivre
- ½ cuillère à café de sel
- Ciboulette

- 1 > Laver et gratter les radis. Couper en petits dés deux radis et les mettre de côté.
- 2 > Laver et presser le citron. Laver, éplucher et hacher très finement la gousse d'ail.
- 3 > Laver et ciseler la ciboulette.
- 4 > Mixer radis et yaourts à la grecque, jus de citron, sel, poivre et huile d'olive.
- 5 > Ajouter la ciboulette et les dés de radis et réservez au frais.



Pesto :

- Ingrédients -

- 60 g de fanes de radis
- 1 gousse d'ail
- 40 g de parmesan ou emmental
- 40 g de poudre d'amandes
- 110 g d'huile d'olive



- 1 > Eeffeuiller les fanes des radis, les tremper dans une eau vinaigrée pendant 5 minutes et rincer à l'eau froide deux fois.
- 2 > Laver, éplucher et hacher très finement la gousse d'ail. Mixer les fanes de radis, le fromage, l'huile, la poudre d'amandes et l'ail.



Le mot du chef

À déguster sur du pain, avec des bâtonnets de crudité, des concombres. Vous pouvez aussi farcir des champignons crus.

Galettes indiennes aux pois chiches et légumes

- Fléac -

Niveau de difficulté



Facile

Nombre de parts



4 personnes

Temps de réalisation



15 min

ENTRÉE

- Ingrédients -

- 2 tasses de pois chiches cuits
- 1 poireau frais
- 2 carottes fraîches
- 20 g de fromage râpé (env. 2 cuillères à soupe)
- 30 g de flocons d'avoine
- 1 gousse d'ail
- 2 cuillères à soupe de tomates concassées
- Curry, cumin et gingembre en poudre
- 1 oignon jaune
- Huile de tournesol
- Chapelure
- Sel



18



- 1 > Chauffer l'huile avec le cumin, laisser infuser.
- 2 > Ajouter les oignons émincés et le sel, faire suer à couvert jusqu'à transparence.
- 3 > Ajouter le curry et l'ail, laisser cuire 5 minutes.
- 4 > Ajouter la tomate concassée et le gingembre, faire cuire 15 minutes.
- 5 > Cuire les pois chiches et les égoutter.
- 6 > Faire suer les carottes râpées et le poireau émincé, puis les ajouter aux pois chiches.
- 7 > Ajouter le fromage, les flocons d'avoine et la base aromatique.
- 8 > Mixer tous les ingrédients, former des galettes et les passer dans la chapelure.
- 9 > Cuire les galettes à la poêle.



Le mot du chef

À déguster avec une sauce au yaourt (yaourt, citron + épices ou herbes aromatiques)

Salsa cruda

(pour poisson cru ou cuit)

- Angoulême -

Niveau de difficulté



Facile

Nombre de parts



4 personnes

Temps de réalisation



15-20 min

ENTRÉE

- Ingrédients -

- 2 tomates
- 1 ananas
- 1 concombre
- 1 poivron rouge
- 1 poivron jaune
- 1 oignon rouge
- 1 botte de ciboulette
- 1 botte de coriandre
- Le jus de 2 citrons verts
- Huile d'olive
- Sel et poivre



- 1 > Épépiner les poivrons, les rincer puis les tailler en brunoise (en petits dés). Réserver au frigo.
- 2 > Éplucher les concombres, les tailler en brunoise et les mélanger avec les poivrons.
- 3 > Tailler les tomates et l'ananas en brunoise et les ajouter aux autres légumes.
- 4 > Ciseler les oignons rouges, les mélanger.
- 5 > Assaisonner avec du sel et du poivre.
- 6 > Presser le jus des citrons, l'ajouter à la préparation et mélanger.
- 7 > Verser l'huile d'olive à hauteur puis réserver au froid.



19

Le mot du chef

Sortir la sauce en début de repas, vérifier l'assaisonnement, servir froid sur du poisson.



Le mot nutrition

C'est une sauce faible en calories, rafraîchissante et riche en vitamine C !



Sauce vinaigrette magique

- Garat -

- Ingrédients -

- 1 cuillère à soupe de vinaigre balsamique
- 1 cuillère à soupe bien rase de miel
- 3 cuillères à soupe de moutarde
- 12,5 cl d'huile de tournesol ou colza
- 2,5 cl d'huile d'olive
- 3 cuillères à soupe d'eau
- Sel, poivre

1 > Mélanger le vinaigre balsamique, le miel, la moutarde, le poivre.

2 > Ajouter huile en continuant de mixer.

3 > À la fin ajouter l'eau.



Sauce douce miel soja au chanvre

- Ingrédients -

- 10 cl d'huile d'olive
- 10 cl d'huile de chanvre
- 4 cl de miel
- 6 cl de sauce soja

1 > Bien mélanger tous les ingrédients et servir !

Le mot nutrition

Le chanvre alimentaire (sans molécules psychotropes) est un super-aliment ! Riche en oméga-3, en protéines et fibres, en minéraux et en fer, il s'utilise de l'entrée au dessert, sous plusieurs formes : huile, graines entières ou décortiquées, farine. La plante pousse en France, sans pesticides et résiste très bien à la sécheresse. On peut le consommer dès l'âge de 8 mois !



Extrait du site internet
Chanvre Nouvelle-aquitaine
Rubrique alimentaire >
Documents > Recettes
au chanvre



Les plats

Dahl de lentilles corail, coco | 22

Boulettes de porc, sauce aigre douce | 23

Kochari | 24

Hachis de bœuf | 25

Tajine de légumes, quinoa | 26

Tourte à la viande hachée bolognaise | 27

Lasagnes de légumes | 28

Courgettes façon carbonara | 29

Parmentier de lentilles aux carottes | 30

Lapin en gibelotte | 31

Galettes de patate douce et lentilles corail | 32

Nuggets de poulet
chapelle aux graines de chanvre | 33

21



Dahl de lentilles corail, coco

- Vindelle -

Niveau de difficulté



Facile

Nombre de parts



4 personnes

Temps de réalisation



30 min



- Ingrédients -

- 250 g de lentilles corail
- 15 cl de crème de coco
- Ciboulette
- Persil
- Curry
- 1 oignon

- 2 carottes
- 200 g de riz
- Bouillon de légumes

- 1 > Cuire le riz et le réserver.
- 2 > Couper les carottes en petits dés.
- 3 > Ciseler l'oignon et le faire revenir dans une sauteuse, ajouter les carottes pour les faire colorer.
- 4 > Ajouter les lentilles corail et mouiller à hauteur avec de l'eau et un bouillon de légumes (ajouter du liquide pendant la cuisson si nécessaire).
- 5 > Une fois les lentilles cuites, ajouter la crème de coco, les herbes aromatiques et les épices (rectifier l'assaisonnement si nécessaire).
- 6 > Dresser les lentilles corail dans une assiette, avec le riz et ajouter de la ciboulette et du persil en décoration.

PLAT

22



Le mot du chef

Pour une version encore plus locale, utilisez de la crème fraîche à la place de la crème de noix de coco. Cette recette sera aussi savoureuse avec des pois cassés à la place des lentilles corail (variante de la cantine de Garat)

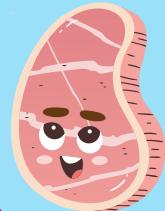


Le mot nutrition

Riche en protéines végétales, fibres et antioxydants.

Boulettes de porc, sauce aigre douce

- Saint-Yrieix-sur-Charente -



Niveau de difficulté



Facile à moyen

Nombre de parts



4 personnes

Temps de réalisation



40 min

- Ingrédients -

- 400 g d'échine de porc
- 1 œuf
- 15 g de gingembre
- 2 cuillères à soupe de féculle de maïs
- 1 petit poireau

Sauce :

- 1 grosse cuillère à soupe de vinaigre de riz
- 1 grosse cuillère à soupe de sauce soja
- 1 cuillère à soupe de sucre semoule

1 > Hacher finement le poireau et le gingembre.



2 > Mélanger le porc haché avec le poireau, le gingembre, la féculle de maïs, 4 cuillères à soupe d'eau, l'œuf et assaisonner.

23

3 > Après un bon malaxage, laisser reposer 10 min.



4 > Former des boulettes de 3 cm de diamètre.



5 > Faire revenir les boulettes dans l'huile jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées.

6 > *Pour la sauce :* mélanger la sauce soja, le vinaigre, le sucre et 4 cuillères à soupe d'eau dans une casserole et faire cuire jusqu'à épaississement.

7 > Réserver au chaud et servir les boulettes nappées de sauce.



Le mot nutrition

Accompagner les boulettes de riz complet et de légumes vapeur pour un plat savoureux et équilibré !

PLAT

Kochari

- Touare -



Niveau de difficulté



Facile

Nombre de parts



4 personnes

Temps de réalisation



30 min



- Ingrédients -

- 135 g de lentilles bio
- 3 oignons
- 3 carottes
- 60 g de pois chiches

- 300 g de coquillettes
- huile d'olive
- beurre
- 1 gousse d'ail

- 300 g de sauce tomate
- Facultatif : épices (cumin, paprika, piment)

PLAT

24

1 > Émincer les oignons, couper les carottes en petits dés.

2 > Cuire les lentilles avec la moitié de l'oignon coupé, les carottes et l'ail émincé.

3 > Faire revenir la sauce tomate dans de l'huile d'olive et le reste des oignons. Ajouter si vous le souhaitez des épices (cumin, paprika...).

4 > Cuire les coquillettes et y mettre une noix de beurre.

5 > Cuire les pois chiches.

6 > Pour la présentation, faire un puits avec les coquillettes, mettre les lentilles au milieu du puit, et la sauce tomate sur les coquillettes.

7 > Parsemer de pois chiches et servir.

Le mot du chef

Adapté d'une recette traditionnelle égyptienne, c'est un plat complet dont les enfants raffolent. Cette version est allégée par rapport à la recette traditionnelle qui ajoute une belle portion d'oignons frits au moment de servir.



Le mot nutrition

Les lentilles et les pois chiches sont une bonne source de fibres, essentielles à la santé digestive. Ce plat est également une bonne source de vitamines et de minéraux, notamment de fer, de zinc, de magnésium et de phosphore.

Hachis de bœuf

- Vœuil-et-Giget -

Niveau de difficulté



Facile

Nombre de parts



4 personnes

Temps de réalisation



30 min de préparation
+ 15 min de cuisson



PLAT

- Ingrédients -

- 150 g de viande de bœuf hachée
- 150 g de riz
- 1 courgette
- 150 g de champignons de Paris frais
- 100 g d'emmental râpé
- 20 cl de crème fraîche liquide
- Sel et poivre
- Ail
- Persil
- Oignons

1 > Faire cuire le riz selon les indications figurant sur le sachet.



2 > Faire revenir les oignons émincés, ajouter la viande, les courgettes et champignons coupés en lamelles.

25

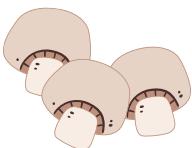


3 > Assaisonner avec le sel, le poivre et l'ail.

4 > Ajouter le tout au riz et bien mélanger.

5 > Disposer dans un plat, y répartir la crème liquide et recouvrir de fromage râpé.

6 > Faire juste gratiner au four.



Tajine de légumes, quinoa

– Mouthiers-sur-Boëme –

Niveau de difficulté



Facile

Nombre de parts



4 personnes

Temps de réalisation



30 min de préparation
+ cuisson du quinoa

PLAT

- 240 g de quinoa (ou multicéréales)
- 3 carottes
- 3 oignons

– Ingrédients –

- 300 g de haricots plats
- 3 navets
- 3 cuillères à café d'huile d'olive
- Épices (curcuma, curry)
- Sel, poivre



1 > Éplucher, laver et tailler les légumes en dés.

26

2 > Faire revenir l'oignon dans l'huile d'olive, ajouter les légumes. Couvrir d'eau (sans excès), cuire à couvert 20 min (les légumes doivent être tendres) puis saler, poivrer et ajouter les épices.



3 > Cuire le quinoa comme indiqué sur l'emballage.



4 > Servir les légumes accompagnés des céréales.

Tourte à la viande hachée bolognaise

- La Couronne -



Niveau de difficulté



Facile

Nombre de parts



4 personnes

Temps de réalisation



40 min



- Ingrédients -

- 2 pâtes feuilletées
- Persil et herbes de Provence
- 2 oignons jaunes

- 3 carottes
- 400 g de bœuf haché
- 1 jaune d'œuf

- 1 boîte de coulis de tomate
- Huile d'olive
- Facultatif : Sel poivre

- 1 > Hacher les oignons et couper les carottes en petits cubes.
- 2 > Faire revenir les carottes et les oignons dans l'huile durant 5 min.
- 3 > Ajouter la sauce tomate et cuire environ 15 min, la sauce doit réduire de moitié.
- 4 > Assaisonner à votre goût : sel, poivre, herbes de Provence et persil.
- 5 > Dans un moule à tarte, disposer la première pâte feuilletée, garnir avec la préparation, puis ajouter la viande hachée. Disposer la deuxième pâte par-dessus, pincer les bords et dorer la pâte avec un jaune d'œuf.
- 6 > Faire cuire le tout durant 30 min à 180°C.

PLAT

Le mot du chef

27

Alternative végétarienne :
Remplacer la viande hachée par d'autres légumes.
En hiver, poireaux et butternut se marient très bien avec la carotte. Ajouter à cela du gruyère et 2 œufs battus dans la préparation et le tour est joué pour un bon plat complet apprécié des enfants !

Lasagnes de légumes

- Vœuil-et-Giget -

Niveau de difficulté



Facile

Nombre de parts



4 personnes

Temps de réalisation



30 min de préparation
+ 30 min de cuisson



PLAT

28

- Ingrédients -



- Plaques de lasagnes
- 330 g de julienne de légumes (au choix selon saisons)

- 200 g de pois chiches
- 65 cl de sauce tomate
- 65 cl de béchamel
- Gruyère râpé

Béchamel :

- 50 g de farine
- 50 g de beurre
- 60 cl de lait
- sel, poivre et noix de muscade râpée



- 1 > Cuire la julienne à la vapeur.
- 2 > Mettre les plaques de lasagnes dans un plat et les recouvrir de la moitié de la julienne.
- 3 > Mixer les pois chiches dans la sauce tomate puis verser la moitié sur la julienne.
- 4 > **Réaliser la béchamel :** faire fondre le beurre dans une casserole, ajouter la farine et remuer avec une cuillère en bois, la farine doit juste épaissir. Ajouter progressivement le lait sans cesser de remuer jusqu'à épaississement. Assaisonner avec du sel, du poivre et de la muscade.
- 5 > Recouvrir la préparation avec la moitié de la béchamel et parsemer de gruyère.
- 6 > Répéter l'opération une autre fois et terminer avec le gruyère.
- 7 > Faire dorer au four pendant 30 min à 180°C.



Courgettes façon carbonara

- Jeunes pousses, Caroline Bayle -

Niveau de difficulté



Facile

Nombre de parts



4 personnes

Temps de réalisation



45 min



- Ingrédients -

- 1 oignon frais
- 2 gousses d'ail
- 4 courgettes
- 50 g de blé
- 250 g de lardons de porc ou de blanc de volaille coupé en lamelles
- 20 cl de crème fraîche
- 1 cuillère à soupe de noisettes concassées

PLAT



1 > Laver et couper 2 des courgettes, éliminer les pépins et les tailler en tagliatelle ou en spaghetti.



2 > Les cuire 3 min à la vapeur.

3 > Porter 25 cl d'eau à ébullition et faire cuire le blé 10 min. Égoutter.

4 > Laver, éplucher l'ail et l'oignon. Hacher l'ail et ciseler finement l'oignon.

5 > Dans une poêle, faire revenir les lardons avec l'ail et l'oignon. Ajouter les noisettes concassées et le blé cuit. Ajouter les courgettes, mélanger délicatement. Ajouter la crème et servir.



Le mot du chef

29

Remplacer par des tagliatelles de carottes selon la saison ! Les pépins peuvent être utilisés avec les fanes de carottes pour réaliser un potage en ajoutant une pomme de terre et une cuillère à soupe de fromage type Manslois ou de fromage de chèvre frais.



Parmentier de lentilles aux carottes

- Puymoyen -



Niveau de difficulté



Facile

Nombre de parts



4 personnes

Temps de réalisation



1 heure

PLAT

- Ingrédients -

Mélange lentilles-légumes :

- 150 g de lentilles
- Une moitié de carotte
- 8 cl de sauce tomate
- Une moitié d'échalote
- 1 cuillère à café de persillade
- Paprika et autres épices

Purée :

- 400 g de pommes de terre
- 2 carottes
- 2 cl de crème
- 1 cuillère à soupe de beurre
- 1/4 de cuillère à café d'huile d'olive



30

1 > Cuisson des lentilles : Rincer les lentilles à l'eau froide. Les verser dans une casserole d'eau froide non salée (3 volumes d'eau pour 1 volume de lentilles). Porter à ébullition, puis cuire à feu moyen pendant 25 à 30 min. En fin de cuisson, égoutter et saler légèrement.

2 > Préparer la garniture aux lentilles : Éplucher et râper la carotte, émincer l'échalote. Faire revenir échalote et carotte dans l'huile d'olive à feu doux. Ajouter les lentilles cuites et la sauce tomate. Assaisonner avec sel, poivre, paprika et ajouter la persillade. Laisser mijoter à feu doux pendant 5 min pour que les saveurs s'imprègnent.

3 > Préparer la purée : Éplucher les pommes de terre et les carottes, les couper en morceaux. Les cuire à la vapeur ou dans de l'eau bouillante salée pendant 20 à 25 min. Égoutter, puis réduire en purée. Incorporer la crème et le beurre, saler et poivrer à votre goût.

4 > Montage du parmentier : Dans un plat à gratin ou des ramequins : Déposer les lentilles au fond et couvrir de purée (effet « hachis »). **Ou** mettre la purée au fond et les lentilles au-dessus (visuel plus coloré). Lisser avec une fourchette. **Optionnel :** parsemer de chapelure ou fromage et gratiner au four à 180°C pendant 10 à 15 min.

Le mot nutrition

Lentilles, pommes de terre, carottes, échalotes sont de très bonnes sources de fibres alimentaires, favorisant le transit intestinal, la satiété et la régulation de la glycémie.

Lapin en gibelotte

- Brie -

Niveau de difficulté



Facile

Nombre de parts



4 personnes

Temps de réalisation



45 min

PLAT

- Ingrédients -

- 400 g de lapin
- 100 g de lardons
- 150 g de brunoise de carottes
- 100 g d'oignons
- Féculents : Quinoa, pommes de terre, riz ou blé
- Huile d'olive ou beurre
- 4 cuillères de farine
- Bouquet garni, sel



1 > Faire suer 100 g d'oignons, 150 g de carottes en brunoise, 100 g de lardons dans un fond de matière grasse.



2 > Faire dorer le lapin dans la cocotte et laisser mijoter pendant 40 minutes en rajoutant de l'eau.

31

3 > Lier la farine avec le bouillon de cuisson pour obtenir un roux qui servira de sauce au lapin et au féculent choisi pour accompagner les légumes cuits : quinoa, blé, riz...



Galettes de patate douce et lentilles corail



- Jeunes Pousses, Régalade -

Niveau de difficulté	Nombre de parts	Temps de réalisation
 Facile	 4 personnes	 25 min de préparation + cuisson des galettes

PLAT

32

- Ingrédients -

- 90 g de lentilles corail
- 1 patate douce
- 2 échalotes
- 1 gousse d'ail
- 2 œufs
- 2 cuillères à soupe de féculle de maïs
- Coriandre fraîche ou persil
- Curry
- Paprika
- Sel, poivre

<http://www.associationregalade.com/>



- 1 > Laver et éplucher la patate douce. La couper en petits cubes.
- 2 > Faire cuire les lentilles et la patate douce dans une casserole d'eau environ 15 min.
- 3 > Bien égoutter pour enlever le maximum d'eau.
- 4 > Dans un petit robot, ou à l'aide d'une fourchette, mixer grossièrement les lentilles, la patate douce, les échalotes finement hachées et l'ail écrasé.
- 5 > Dans un saladier, ajouter à la préparation les épices, les œufs et verser la féculle de maïs.
- 6 > Bien lier le tout pour obtenir une pâte lisse.
- 7 > Faire chauffer un peu d'huile dans une poêle.
- 8 > Avec une cuillère à soupe, former des petites galettes et les faire dorer sur chaque face dans la poêle chaude.
- 9 > Servir avec une sauce de votre choix.

Nuggets de poulet

Chapelure aux graines de chanvre

- Chanvre Nouvelle-Aquitaine -

Niveau de difficulté



Facile

Nombre de parts



4 personnes

Temps de réalisation



20 min



- Ingrédients -

- 3 filets de poulet
- 25 g de farine de chanvre
- 25 g de graines de chanvre décortiquées
- 2 œufs

PLAT

- 1 > Découper les filets de poulet en morceaux.
- 2 > Tremper chaque morceau dans la farine de chanvre, puis dans les œufs battus en omelette et enfin dans les graines de chanvre décortiquées.
- 3 > Faire cuire dans une friteuse ou à la poêle avec un peu d'huile.
- 4 > **Variante** : peut aussi se préparer avec des graines de chanvre entières pour plus de croquant. Vous pouvez aussi réaliser cette recette avec un pavé de truite ou de saumon, bio de préférence : dans ce cas, privilégiez une cuisson au four.

33



Extrait du site internet
Chanvre Nouvelle-Aquitaine
Rubrique alimentaire >
Documents > Recettes
au chanvre





Les desserts

Liégeois Muscovado | 35

Gâteau de lentilles corail | 36

Cheesecake aux framboises | 37

Brownie aux haricots rouges | 38

Polenta et caramel au beurre salé | 39

Crumble pommes-poires | 40

Liégeois au chocolat maison | 41

Gâteau au citron | 42



Liégeois Muscovado

- Dignac -

Niveau de difficulté	Nombre de parts	Temps de réalisation



- Ingrédients -

Crème dessert :

- ½ litre de lait entier
- 10 cl de crème liquide entière
- 40 g de sucre muscovado
- 25 g de féculle de maïs (environ 2 cuillères à soupe rases)

Pour la chantilly :

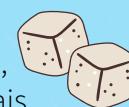
- 20 cl de crème liquide entière
- 25 g de sucre semoule (environ 2 cuillères à soupe rases)
- Facultatif : vanille liquide ou graines de gousse de vanille

Le mot du chef

Une crème faite maison avec des arômes de cacao, vanille, anis, réglisse, café que fait ressortir le sucre muscovado, non raffiné et riche en calcium. Très ludique auprès des enfants.

1 > La crème : Mélanger tous les ingrédients sauf la crème dans une casserole avec un fouet, à feu modéré sans cesser de remuer (doucement, pour éviter de brûler le fond de la casserole) jusqu'à ébullition, puis 2 minutes de plus.

Verser la préparation dans un saladier, ajouter la crème en fouettant et poser ce saladier dans un saladier plus grand contenant un peu d'eau et des glaçons. Le but est que la crème refroidisse rapidement et qu'elle soit onctueuse, toujours en fouettant. Réserver au frais.



35

2 > La chantilly : Commencer à monter au batteur la crème bien froide dans un saladier et quand elle commence à épaissir, ajouter le sucre en pluie et éventuellement la vanille, jusqu'à obtenir une texture épaisse mais légère.

3 > Le montage : Bien fouetter la crème dessert et la déposer dans des ramequins aux trois quarts du récipient puis ajouter la chantilly à la cuillère ou à la poche à douille. À conserver au frais et sortir 5 min avant dégustation. Au moment de servir, vous pouvez ajouter des brisures de spéculos.

DESSERT

Gâteau de lentilles corail

– Magnac-sur-Touvre –

Niveau de difficulté



Facile

Nombre de parts



4 personnes

Temps de réalisation



30 min de préparation
+ 35 min de cuisson

DESSERT

– Ingrédients –

- 2 œufs frais
- 50 g de sucre complet
- 25 g de farine
- 60 g de lentilles corail
- 25 g de noix de coco râpée
- 10 g de beurre fondu

1 > Faire préchauffer le four à 150°C.



2 > Cuire les lentilles corail dans de l'eau non salée, égoutter et réserver.



3 > Séparer les blancs des jaunes d'œufs.

4 > Blanchir les jaunes d'œufs avec la moitié du sucre.

36



5 > Ajouter la purée de lentilles corail, la noix de coco et mélanger.



6 > Ajouter la farine tamisée ainsi que le beurre fondu.



Le mot nutrition

Les lentilles corail ici en version sucrée, possèdent d'excellentes vertus : pour leur valeur nutritionnelle et leur goût discret qui laisse la coco s'exprimer pleinement.

7 > Monter les blancs en neige et serrer avec le reste de sucre.

8 > Ajouter les blancs d'œufs montés à la préparation.

9 > Verser la préparation dans un plat chemisé de papier sulfurisé ou graissé, et cuire pendant 35 min. Laisser refroidir et déguster !

Cheesecake aux framboises

- Formation BME -



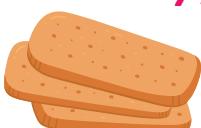
Niveau de difficulté	Nombre de parts	Temps de réalisation
 Facile	 4 personnes	 40 min

- Ingrédients -

- 3 œufs entiers
- 300 g de fromage blanc battu entier
- 100 g de framboises (ou autres fruits rouges ou de saison)
- 90 g de biscuits secs type Petit Beurre
- 60 g de sucre de canne blond
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 20 g de farine de blé T80
- Zestes de citron



- 1 > Rincer et égoutter les framboises.
- 2 > Mixer les biscuits et les mélanger avec l'huile d'olive.
- 3 > Répartir ce mélange au fond d'un petit moule tapissé de papier cuisson.
- 4 > Mélanger énergiquement les œufs, le sucre, le fromage blanc, la farine et des zestes de citron.
- 5 > Verser ce mélange sur le fond de biscuits.
- 6 > Disposer les framboises sur le dessus.
- 7 > Cuire au four à 160°C pendant 30 min.



Le mot nutrition

Riche en protéines (œufs, fromage blanc) et en calcium, important pour le maintien et la croissance osseuse, avec une teneur en sucre raisonnable. À déguster sans culpabilité !

Brownie aux haricots rouges

- Dirac -

Niveau de difficulté



Facile

Nombre de parts



4 personnes

Temps de réalisation



15 min de préparation
+ 25 min de cuisson



- Ingrédients -

- 2 œufs
- 45 g de sucre
- 15 g de cacao en poudre
- 2 cuillères à café de levure chimique
- 200 g de haricots rouges cuits et égouttés
- 2 cuillères à café de café instantané
- 2 cuillères à café de vanille liquide
- 25 g de pépites de chocolat à 60 %
- 1 cuillère à soupe d'huile de tournesol

38

- 1 > Mixer les haricots rouges puis ajouter les œufs, l'huile, la vanille.
- 2 > Mélanger les ingrédients sec : cacao, sucre, levure, sel et café.
- 3 > Mélanger les deux préparations et rajouter les pépites de chocolat.
- 4 > Verser le mélange dans un moule chemisé de papier sulfurisé pour un démoulage facile et cuire 180°C pendant 25 min.



Le mot nutrition

Recette à index glycémique bas.
Riche en fibres, en protéines végétales (haricots rouges), en vitamine B9, fer, et potassium.



Polenta et caramel au beurre salé

- Soyaux -



Niveau de difficulté	Nombre de parts	Temps de réalisation
 Facile	 4 personnes	 30 min de préparation + refroidissement

- Ingrédients -

- 100 g de polenta
- 32 cl de lait
- 20 g de mascarpone
- 6 cl de crème fraîche UHT
- 20 g de miel
- Un quart de gousse de vanille
- Orange et pamplemousse en quantité libre
- Sel

Finition caramel beurre salé

- 20 g de sucre semoule
- 10 g de beurre demi-sel
- 3 cl de crème fraîche UHT
- Poivre noir

ou

Finition compotée de pommes

- 160 g de pommes
- 1 citron
- 6 g de sucre semoule

- 1 > Mettre à chauffer le lait avec le miel et la gousse de vanille fendue en deux.
- 2 > À ébullition, verser la polenta en pluie et cuire environ 5 min en remuant constamment.
- 3 > Ôter la gousse de vanille et incorporer le mascarpone et la crème fraîche.
- 4 > Réaliser le caramel beurre salé ou la compotée de pommes, le répartir dans le fond de ramequins individuels.

- 5 > Verser la polenta par-dessus et laisser refroidir.
- 6 > Conserver au réfrigérateur entre 0 et +3°C.



Crumble pommes-poires

- Chanvre Nouvelle-Aquitaine -



DESSERT

Niveau de difficulté



Facile

Nombre de parts



4 personnes

Temps de réalisation



25 min de préparation
+ 20 min de cuisson

- Ingrédients -

- 2 poires
- 1 pomme
- 25 g de farine de chanvre
- 50 g de farine de blé
- 40 g de beurre
- 50 g de sucre muscovado
- 40 g de graines de chanvre décortiquées
- 1 pincée de sel

40

- 1 > Préchauffer le four à 180°C.
- 2 > Mélanger les deux farines.
- 3 > Ajouter le sucre, les graines de chanvre et le sel.
- 4 > Ajouter le beurre détaillé en petits morceaux et travailler l'ensemble en sablant.
- 5 > Disposer dans des cassolettes des petits morceaux de pommes et poires.
- 6 > Ajouter la pâte à crumble par-dessus.
- 7 > Faire cuire pendant 20 min.



Extrait du site internet
Chanvre Nouvelle-Aquitaine
Rubrique alimentaire >
Documents > Recettes
au chanvre

Liégeois au chocolat maison

- Vindelle -



Niveau de difficulté	Nombre de parts	Temps de réalisation
Moyen	4 personnes	45 min de préparation + 2 h de refroidissement



- Ingrédients -

- 200 g de chocolat noir
- 3 jaunes d'œufs
- 50 g de sucre en poudre
- 25 g de féculle de maïs
- 20 cl de crème liquide
- 80 cl de lait
- 20 cl de crème à 35 % de matière grasse (pour la chantilly)
- Vanille liquide

DESSERT

1 > Mettre le lait et la crème dans une casserole, faire frémir puis retirer du feu, ajouter le chocolat. Bien mélanger jusqu'à ce que la crème soit lisse.



2 > Dans un saladier, battre les jaunes d'œufs et le sucre, ajouter la féculle de maïs.

3 > Mélanger les deux préparations et faire chauffer sur feu très doux, sans cesser de remuer, jusqu'à épaississement de la crème. Bien veiller à ne pas la faire bouillir.

4 > Laisser refroidir à température ambiante en mélangeant de temps à autre pour éviter la formation d'une peau à la surface de la crème. Lorsqu'elle est bien froide, la verser dans des ramequins et placer au réfrigérateur pendant deux heures.

5 > Pendant ce temps, réaliser la crème chantilly à la vanille : monter 20 cl de crème fraîche liquide très froide, avec la vanille, en chantilly à l'aide d'un batteur électrique.

6 > Au moment de servir, ajouter la chantilly sur les chocolats liégeois bien froids à l'aide d'une poche à douille.

41



Le mot du chef

Pour une version gourmande : parsemer de noix caramélisées (noisettes, amandes...) !

Gâteau au citron

- Garat -



Niveau de difficulté	Nombre de parts	Temps de réalisation
 Facile	 4 personnes	 20 min de préparation + 40 min de cuisson

DESSERT

- Ingrédients -

- 250 g de beurre mou
- 200 g de sucre
- 1 sachet de sucre vanillé
- 4 œufs
- 300 g de farine
- 1 sachet de levure
- 2 citrons bio (*jus et zeste râpé*)
- 150 g de yaourt nature
- 1 pincée de sel
- Pour le glaçage : 150 g de sucre glace et du jus du citron



- 1 > Préchauffer le four à 180°C (160°C à chaleur tournante).
- 2 > Battre le beurre mou avec les sucres jusqu'à obtenir un mélange léger et mousseux. Ajouter les œufs un par un, en battant bien après chaque ajout pour obtenir une texture lisse et aérée.
- 3 > Tamiser la farine avec la levure et le sel.
- 4 > Ajouter le mélange farine au beurre – œufs en alternant avec le yaourt pour éviter les grumeaux.
- 5 > Incorporer le jus de citron et le zeste râpé.
- 6 > Verser la pâte uniformément dans un moule.
- 7 > Faire cuire pendant 40 à 50 minutes.
- 8 > Pour le glaçage, mélanger le sucre glace avec le jus de citron jusqu'à obtenir une consistance lisse et épaisse.





Petits-déjeuners / goûters

Tartines complètes | **44**

Palmiers sucrés aux pépites de chocolat | **45**

Pépites d'énergie (Energy balls) | **46**

Gâteau moelleux au chocolat (et courgette) | **47**



Tartines complètes

- Dignac -



Niveau de difficulté



Facile

Nombre de parts



Pour 2 tartines

Temps de réalisation



20 min

- Ingrédients -

- 2 tartines de pain complet
- ½ avocat (à maturité : noir/bronzé)
- 20 g de noix non salées et concassées grossièrement (noix, noisettes, amandes...)
- ¼ de citron ou ½ citron vert
- gingembre frais
- 1 œuf dur (9 min à ébullition)
- 1 pincée de fleur de sel
- 1 pincée d'épices au choix (curry, paprika, curcuma...)
- aromates au choix

44

Le mot nutrition

Parfaites pour une énergie soutenue au cours de la matinée, riches en fibres (pain complet) et en bons lipides (avocat). L'œuf dur est une excellente source de protéines. Le citron, gingembre et les épices apportent des micro nutriments (comme la vitamine C) et des bienfaits digestifs.

- 1 > Toaster légèrement le pain complet et laisser refroidir.
- 2 > Pendant ce temps, éplucher la moitié d'un avocat et l'écraser dans un bol avec le jus de citron et une cuillère à café de gingembre frais haché.
- 3 > La tartine refroidie, étaler l'avocat sur celle-ci et parsemer de fleur de sel, de noix concassées puis ajouter des tranches fines d'œuf dur et une pincée d'épices au choix. Parsemer selon votre goût d'herbes aromatiques.
- 4 > **Variantes :**
Vous pouvez hacher une racine entière de gingembre et la stocker dans un contenant fermé au réfrigérateur. Vous pouvez remplacer les tranches d'œuf par du jambon blanc ou de pays (sans nitrites), des filets de sardine ou de maquereau...



Palmiers sucrés aux pépites de chocolat

- Fléac -



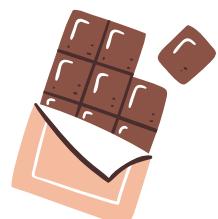
Niveau de difficulté	Nombre de parts	Temps de réalisation
 Facile	 4 personnes	 10 min de préparation + 15 min de cuisson

- Ingrédients -

- 1 pâte feuilletée (format rectangulaire de préférence)
- 40 g de sucre de canne bio
- 25 g de pépites de chocolat
- 1 à 2 œufs selon la taille



- 1 > Dérouler la pâte feuilletée.
- 2 > Battre les œufs et napper la pâte d'œufs avec un pinceau.
- 3 > Ajouter le sucre de canne et les pépites de chocolat uniformément.
- 4 > Enrouler chaque extrémité de la pâte jusqu'à ce qu'elles se rejoignent.
- 5 > Napper ce rouleau avec le reste d'œufs battus.
- 6 > Couper des tranches de 3 cm et mettre sur une plaque tapissée de papier sulfurisé en espaçant chaque palmier.
- 7 > Mettre au four à 210°C pendant 15 min.



Pépites d'énergie (Energy balls)

- Saint-Yrieix-sur-Charente -

Niveau de difficulté



Facile

Nombre de parts



4 personnes

Temps de réalisation



15 min



- Ingrédients -

- 6 abricots moelleux
- 6 dattes
- 30 g d'amandes
- 50 g de noix de coco

- 1 cuillère à soupe de baies de goji
- 1 cuillère à soupe de flocons d'avoine

- 20 g de raisins secs
- 1 cuillère à soupe de graines de chia
- 1 pincée de sel

46

1 > Mixer tous les ingrédients ensemble pour obtenir une pâte.



2 > Former des boules,
ou

Aplatir la pâte entre deux feuilles de papier sulfurisé, et découper en carrés ou en barres.



3 > Conserver au frais dans une boîte hermétique.



Le mot nutrition

Parfaites pour une énergie soutenue. Sans sucres ajoutés, uniquement les sucres des fruits. Sans cuisson : conservation maximale des vitamines sensibles à la chaleur. 100 % végétal. Convient à un en-cas équilibré, sportif, ou à une pause gourmande saine.



Gâteau moelleux au chocolat (et courgette)

- Jeunes Pousses, Régalade -



Niveau de difficulté



Facile

Nombre de parts



4 personnes

Temps de réalisation



15 min de préparation
+ 25 min de cuisson

- Ingrédients -

- 200 g de chocolat noir à pâtisser
- 3 œufs
- 80 g de sucre en poudre
- 1 petite courgette (200 g épluchée)
- 70 g de farine
- ½ sachet de levure chimique
- 1 pincée de sel



1 > Préchauffer le four à 180°C.

2 > Faire fondre le chocolat au micro-ondes avec un fond d'eau (ou au bain-marie).

3 > Dans un récipient, fouetter ensemble les œufs et le sucre.

4 > Laver et éplucher la courgette, puis la râper finement à l'aide d'un moulin ou d'une râpe.

5 > Ajouter la courgette râpée à la préparation.

6 > Verser le chocolat fondu dans le mélange, puis ajouter la farine, la levure et le sel et mélanger.

7 > Verser dans un moule. Enfourner pour 25 minutes environ.



Astuce : La courgette vient ici donner le moelleux du gâteau à la place du beurre.



Le mot du chef

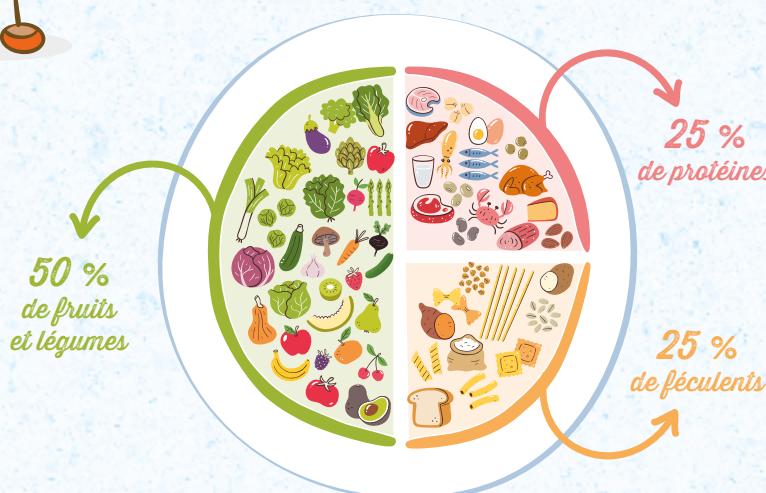
On peut aussi, selon les saisons, remplacer la courgette par de la purée de courge (butternut, potimarron...), de la compote de fruit ou de la banane écrasée (100 g pour remplacer 50 g de beurre).

Conseils nutrition



L'assiette idéale selon le programme national de l'alimentation :

Le **Programme national nutrition santé (PNNS)** a pour objectif général l'amélioration de l'état de santé de l'ensemble de la population en agissant sur l'un de ses déterminants majeurs : **la nutrition**, au sens de l'alimentation et de l'activité physique.



des légumes en accompagnement et/ou en entrée de crudités



des produits laitiers



des fruits

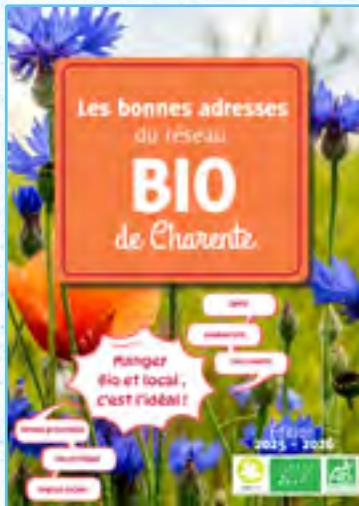


des matières grasses d'origine végétale : huile d'olive, colza, lin, noix...



de l'eau à volonté

Des contacts pour acheter local



Retrouvez dans le guide des Bonnes adresses du réseau Bio de Charente édité par la MAB16 (Maison de l'Agriculture biologique), l'ensemble de productrices et producteurs bio de Charente prêts à vous régaler dans les fermes, les AMAP et points de vente spécialisés. N'hésitez pas à les contacter !



(Re)découvrez le site Pensez Local qui recense les producteurs charentais et leurs points de vente. Sans oublier les marchés des producteurs de pays qui reviennent chaque été !

49



Remerciements



Merci aux cuisiniers et élus des communes du réseau Bien Manger à l'École qui ont accepté de partager leurs inspirations et leurs expériences.



Merci aux partenaires des Paniers Jeunes Pousses :
Caroline Bayle d'Esprit Culinaire
et Charlotte Gervais de Régalade.

Merci à Chanvre Nouvelle Aquitaine
pour le partage de recettes.

Merci à Emily Bobrie, stagiaire diététique auprès du service résilience alimentaire, qui a initié le projet et apporté son regard nutritionnel sur les recettes.



Merci au service communication, Cyrielle Lebon pour la mise en page, et Carole Richard et William Denizet pour les prises de photo.

Merci à Alexandre Barbier, Vincent Mémain, Stéphanie Andrieux et Laurence Grelier, pour leurs témoignages de cuisinier/ère.



Merci à la chambre d'agriculture et la maison de l'agriculture biologique pour les contacts « producteurs ».





Photo du liégeois Muscovado confectionné par la cantine de Dignac page 35



25 boulevard Besson-Bey 16023 Angoulême Cedex

Tél. 05 45 38 60 60 // contact@grandangouleme.fr

www.grandangouleme.fr

  GrandAngoulême