

POUR MANGER LOCAL, MANGEZ DE SAISON !



MANGER LOCAL : moins de 100 km à la ronde

À la suite d'une réflexion sur le **MANGER LOCAL**, le Conseil de développement participatif (CDP), instance de démocratie participative du Grand Besançon, propose, autour des produits locaux, de :

- développer des lieux d'achat dédiés
- mieux les identifier (label)
- libérer du foncier pour développer des lieux de production
- créer un site internet regroupant les lieux de vente
- sensibiliser la restauration collective
- favoriser la création de jardins familiaux.

OÙ TROUVER DES PRODUITS FERMIS PRÈS DE CHEZ VOUS ?

Consultez la plaquette en ligne sur :

www.grandbesancon.fr



Carotte • Céleri • Chou • Navet • Oignon •
Poireau • Pomme • Pomme de terre • Salade



b Grand
Besançon
Métropole



MANGER LOCAL, C'EST À LA PORTÉE DE CHACUN

Il suffit d'y penser avant de faire ses achats et de se mettre aux fourneaux !
De très nombreuses recettes sont réalisables à partir de produits locaux.

Quelques idées simples et bonnes :

BON APPÉTIT !



ÉTÉ : farcis de saison

Pour 6 personnes
Préparation : 20 min
Cuisson : 30 min

- 12 tomates de taille moyenne
- 400 g de viande hachée : bœuf, agneau, porc, veau ou un mélange
- 4 oignons ciboule et 2 gousses d'ail
- 1 œuf
- 1 cuillère à soupe d'origan ou de basilic haché, frais de préférence
- 10 cl de crème fraîche
- 2 cuillères à soupe de vin blanc
- comté
- ½ cuillère à café de curcuma
- huile, sel, poivre

Laver les tomates, couper le chapeau, évider avec une petite cuillère et saler l'intérieur.

Nettoyer et couper les oignons en rondelles. Couper le comté en petits dés. Mélanger viande, comté, oignon, œuf, sel, poivre et la moitié des herbes. Répartir la farce dans les tomates et les disposer dans un plat à gratin. Faire cuire 20 min à 180°C, ajouter les chapeaux et remettre au four 10 min. Faire revenir l'ail haché dans un peu d'huile avec le curcuma. Ajouter le vin. Après évaporation, ajouter crème, sel et poivre. Servir les tomates avec la sauce, saupoudrées du reste des herbes fraîches. Pour varier les saveurs, cette recette peut aussi être réalisée en remplaçant les tomates par des courgettes ou aubergines.

D'AUTRES IDÉES : concombre à la crème et à la moutarde, tarte à la tomate, truite avec haricots verts au beurre, brochettes et gratin de courgettes, moussaka, brocoli à la sauce tomate, côtes d'agneau et tian de légumes, crumble et tarte (fruits rouges, pêche, mirabelle, mûre)...

PRINTEMPS - ÉTÉ : sabayon aux fruits rouges

Pour 6 personnes
Préparation : 10 min – Cuisson : 15 min

- une quinzaine de fruits frais/personne (fraises, framboises ou cerises dénoyautées selon la période)
- 2 jaunes d'œuf
- 50 g de sucre (plus pour saupoudrer)
- 250 ml de crème fraîche
- de la vanille

Dans un saladier, mélanger les jaunes, le sucre, la crème et la vanille. Chauffer quelques minutes au bain-marie. Puis verser le mélange sur les fruits installés dans un plat allant au four. Saupoudrez de sucre et enfourner 15 mn sur 210°C. Déguster tiède.

D'AUTRES IDÉES : salade de pissenlit aux lardons, croûtons et œufs mollets, soupe aux fanes de radis, jardinière de légumes, pommes de terre primeurs grillées, navets caramélisés, fromage blanc et coulis de framboise, clafoutis, tarte (fraise, rhubarbe)...

ÉTÉ - AUTOMNE : gratin de prunes aux noisettes

Pour 4 personnes
Préparation : 10 min – Cuisson : 25 min

- 600 à 700 g de prunes bleues ou quetsches
- 30 g de beurre
- 50 g de noisettes hachées grossièrement
- 60 g de sucre en poudre
- éventuellement cannelle ou 4 épices

Laver les prunes, les couper en deux et les dénoyauter. Les placer dans un plat à gratin en les faisant se chevaucher comme pour une tarte. Saupoudrer de sucre et épices. Ajouter le beurre en petits morceaux et enfourner 20 min sur 210°C. Saupoudrer de noisettes et remettre au four 5 min. À consommer en compotée. Pour les gourmands, préférer chaud ou tiède avec une boule de glace à la vanille !

D'AUTRES IDÉES : boudin aux pommes, gratin (chou fleur, courge, côtes de bette...), soupe (carotte, champignon, fenouil...), salade de chou blanc ou mâche avec noisettes, comté, lardons et croûtons, salade de betterave rouge, tarte à l'oignon, tarte aux poires...

AUTOMNE - HIVER : soupe au potiron

Pour 6 personnes
Préparation : 10 min – Cuisson : 20 à 35 min

- 1 kg de potiron
- 300 g de châtaignes (du Massif de la Serre près de Dole ou en boîte)
- crème fraîche
- comté râpé
- 2 cubes de bouillon de volaille
- sel, poivre et muscade

Eplucher le potiron et le couper en morceaux. Le faire cuire 20 min dans le bouillon. Ajouter les châtaignes cuites à l'eau au préalable et remettre à cuire 15 min. Mixer la soupe et épicer. Pour les gourmands, la servir accompagnée de crème et de comté râpé.

D'AUTRES IDÉES : endives ou poireaux au jambon, blanquette de veau, pot au feu, poulet au comté, flamiche, purée (céleri, carotte, panais...), tarte à l'oignon, chou rouge aux pommes, lard et palette fumée, potée, lasagnes aux épinards, salade de betterave rouge, pommes au four...