

RECETTE D'OCTOBRE

proposée par
le chef Benoît Rotschi
"Côté cours, côté cuisine"

VELOUTÉ DE POTIMARRON AU LARD, VERT DE RADIS



15 min



30 min

Pour 6 personnes :

3 potimarrons de 1 kg env., 5 oignons, 150 g lard fumé,
2 L d'eau, 150 g beurre, 25 + 15 cl crème épaisse,
1 botte de radis avec les fanes

Laver les potimarrons sous l'eau courante.

Les fendre en quatre, retirer les graines, puis les tailler en petits dés.
Éplucher et ciseler finement les oignons. Tailler le lard fumé en petits dés.

Faire fondre le beurre dans une casserole. Lorsqu'il mousse,
y ajouter les morceaux de potimarrons, les oignons, 80 g de lardons.
Laisser s'imprégner au beurre les légumes, laisser fondre le potimarron.

Couvrir avec l'eau et cuire à feu doux (eau frémissante) 20 minutes
jusqu'à ce que la courge soit fondante. Vérifier la cuisson au couteau.

Mixer l'ensemble. Ajouter 25 cl de crème épaisse.
Vérifier l'assaisonnement, puis réserver au chaud.

Séparer des fanes des radis. Les laver à l'eau courante.
Les cuire à l'eau bouillante salée 3 minutes, les rafraîchir à l'eau froide
aussitôt. Les mixer ensuite avec les 15 cl restants de crème épaisse.
Réserver au chaud.

Couper les radis en lamelles, les faire colorer au beurre avec les lardons
restants.

Verser le velouté très chaud dans les assiettes creuses, ajouter la crème
de verdure des fanes au centre. Enfin, ajouter dessus les lardons.

Bon appétit !



POUR UNE ALIMENTATION SAINES, DURABLE ET LOCALE !

Manger local et de saison, c'est éviter la production chauffée contre-saison, limiter les émissions de gaz à effet de serre liées au transport aérien par exemple, soutenir des filières économiques locales, apprendre à connaître les agriculteurs et leurs produits.

Les marchés à l'offre de produits large avec commerçants et producteurs locaux, produits locaux mais aussi d'origine plus lointaine.

Les points de vente à la ferme pour un échange privilégié avec l'agriculteur.

Les points de vente collectifs tenus par des agriculteurs avec un panel de produits issus de leurs fermes.

Les AMAP, associations réunissant paysans et consommateurs, qui s'engagent dans la durée, pour la livraison de paniers de saison et de produits de la ferme. Ils décident collectivement des conditions d'achat et assurent une rémunération équitable.

Les systèmes de commande par internet avec ou sans intermédiaire de vente, ils proposent la souplesse de commande et de choix d'une diversité de produits, livrés sur un point de dépôt ou à domicile.

Pour trouver des contacts et horaires de lieux de vente



www.grandbesancon.fr
www.jveuxdulocalbfc.fr
www.interbio-franche-comte.com/annuaire_bio



QU'EST-CE QUE LE PROJET ALIMENTAIRE TERRITORIAL ?

C'est le travail mené par Grand Besançon Métropole et ses partenaires pour une alimentation plus saine, durable, accessible au plus grand nombre et pour renforcer l'approvisionnement local du territoire.

Pour cela, de nombreuses actions sont déployées sur le territoire :

- ➔ **« Graines de maraîchers »** : couveuse d'activités agricoles
- ➔ **Un programme d'animations autour de l'alimentation** ateliers cuisine, stands, interventions en périscolaire, visites de ferme...
- ➔ **Des rencontres entre professionnels** restaurateurs, restauration collective, agriculteurs...



Grand Besançon Métropole • Service Environnement • Tél. 03 81 87 88 60
environnement@grandbesancon.fr