

RECETTE DE SEPTEMBRE

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

SOUPE TIÈDE DE LENTILLES CORAIL AU CURRY ET BARQUETTES DE COURGETTES FARCIES À LA TOMATE



20 min



25 min

Pour 6 personnes :

140 g lentilles corail, 7 tomates, 2 oignons rouges, 2 courgettes, 500 ml de crème fraîche liquide sortie du réfrigérateur, 1 bouquet de coriandre, thym, curry, gingembre, huile d'olive, poivre, sel, 0.6 L d'eau.

Monter la crème fraîche en chantilly jusqu'à voir la marque des fouets, en prélever 80 g pour la fin de la recette. Mettre une casserole d'eau à chauffer.

Avec un couteau pointu, retirer le pédoncule des tomates puis faire une légère incision en forme de croix sur le dos des tomates. Lorsque l'eau est frémissante, plonger les tomates dans la casserole, environ 3 minutes puis les plonger dans un bac d'eau froide. Retirer la peau des tomates, et les couper en 4 afin de retirer l'eau de végétation. Les concasser en petits dés.

Eplucher les deux oignons rouges, retirer les germes si nécessaire, puis les couper finement. Peler le gingembre avec la pointe d'un couteau, en couper quelques lamelles puis les couper en petits morceaux.

Faire revenir les oignons dans une cocotte à l'huile d'olive, en ajoutant progressivement le gingembre et les épices. Ne pas saler.

Rincer les lentilles à l'eau froide. Puis les ajouter dans la cocotte avec 500 g de tomates concassées. Mouiller ensuite avec 0.6 L d'eau et la crème fraîche montée. Laisser cuire à feu doux 15 minutes.

Pendant ce temps-là, assaisonner les dés de tomate restants avec du thym, coriandre, huile d'olive.

Tailler les courgettes en barquettes (tronçons de courgette coupés en deux), les creuser, puis les colorer à la poêle à l'huile d'olive. Les farcir avec les dés de tomates. Confire au four chaud pendant 15 minutes.

Dresser dans des assiettes creuses, la soupe tiède de lentilles corail, en étoile placer les courgettes farcies, ajouter un nuage de crème au-dessus et pluches de coriandre.

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

Conception graphique : direction Communication du Grand Besançon / sept. 2020 / Imprimerie municipale