

RECETTE DE DÉCEMBRE

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



GÂTEAU DE CHOU-FLEUR AU THYM ET COMTÉ



20 min



40 min

Pour 6 personnes :

Un demi chou-fleur, 3 oignons rouges, 150 g de Comté, thym, curcuma, 120 g de farine, un demi sachet de levure, 7 œufs, huile d'olive.

Séparer le chou-fleur en petits bouquets. Les mettre à cuire à l'eau bouillante salée. Les égoutter et rafraîchir rapidement. Réserver sur un torchon.

Dans une poêle, faire suer à l'huile d'olive 2 oignons coupés finement. Parsemer de thym.

Réunir dans un saladier, la farine tamisée avec la levure (pour éviter les grumeaux), y ajouter les œufs, le Comté râpé, les oignons au thym. Assaisonner de sel/poivre/curcuma. Bien mélanger à l'aide d'une spatule souple maryse.

Verser la préparation dans un moule rond de 24 cm de diamètre préalablement beurré, fariné et poudré de curcuma.

Parsemer des bouquets de chou-fleur dessus, et du troisième oignon coupé en rondelles.

Mettre à cuire au four à 200°C pendant 40 minutes.

Découper en parts et servir accompagné d'une salade d'endives et de cerneaux de noix.

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