

RECETTE DE MARS

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



PETITES OMELETTES AUX ÉPINARDS ET CÂPRES



20 min



15 min

Pour 6 personnes :

1 kg de pommes de terre, 4 œufs, 1 bouquet de basilic, 200 g d'épinards, 2 gousses d'ail, 4 échalotes, 20 g de câpres, cumin, curcuma, vinaigre de vin, huile d'olive.

Mettre à cuire les pommes de terre avec peau dans une grande marmite, saler au gros sel. Egoutter les pommes de terre et les passer à travers un presse-légumes.

Battre les œufs en omelette et les ajouter à la purée.

Préparer le basilic et les épinards hachés.

Tailler finement les 2 gousses d'ail.

Dans le saladier, bien mélanger la purée avec le basilic, 50 g d'épinards, ail, cumin, curcuma.

Tailler finement les 4 échalotes puis les mélanger dans un saladier avec les épinards restants. Assaisonner de vinaigre de vin, huile d'olive, câpres.

Cuire les petites omelettes à la poêle à l'huile d'olive, après les avoir façonnées à l'aide d'un emporte-pièce rond (6 cm diamètre). Les cuire 5 minutes sur chaque face.

Sur les assiettes, dresser les omelettes et les couvrir de la salade d'épinards aux câpres.

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 / mars 2021 / Imprimerie municipale