

# RECETTE D'AVRIL

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



## SALADE DE QUINOA AUX ASPERGES VERTES ET COPPA GRILLÉE



30 min



20 min

### Pour 6 personnes :

220 g de quinoa, 1 botte d'asperges vertes, 30 noisettes, 120 g de Parmesan, 120 g de roquette, 1 citron bio, 120 g de yaourt nature, 6 tranches de Coppa, du piment d'Espelette, de l'huile d'olive

Rincer le quinoa à l'eau courante et le placer, dans deux fois son volume d'eau, dans une casserole. Cuire à frémissement pendant environ 12 minutes. Saler en fin de cuisson. Terminer la cuisson hors du feu avec un couvercle pendant 5 minutes. Rafraîchir rapidement et assaisonner d'huile d'olive.

Éplucher les asperges vertes et les couper en morceaux de 4 cm. Les passer à l'huile d'olive puis les cuire au four, sur une plaque pendant 10 minutes à 180°.

Griller les noisettes au four pendant 10 minutes à 180°. Les placer dans un torchon et les secouer pour enlever la peau. Les couper en 4. Couper le Parmesan en copeaux à l'aide d'un économe. Laver et hacher la roquette.

Lever les zestes d'un citron bio, et les hacher. Les blanchir deux fois à l'eau bouillante. Presser le jus de citron. Mélanger dans un bol le yaourt avec l'huile d'olive, le jus de citron et du piment d'Espelette.

Faire griller au four les tranches de coppa jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes.

Dans un saladier, mélanger le quinoa, les asperges, les noisettes, la roquette hachée et les zestes de citron. Assaisonner de la vinaigrette de yaourt.

Dresser dans les assiettes, la salade de quinoa au centre et la coppa dessus avec les copeaux de Parmesan, entourée de la sauce yaourt.

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](http://www.grandbesancon.fr)  
[www.jveuxdulocalbfc.fr](http://www.jveuxdulocalbfc.fr)  
[www.interbio-franche-comte.com/annuaire\\_bio](http://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