



Projet de la terre à l'assiette
Formation SOGES réalisée par Agence Ankanari

4-7 juillet 2023

Planning




Jour 1	Rougail de banane jaune à la saucisse Parmentier de ti-nain aux légumes (végétarien) PapayOlait
Jour 2	Salade de banane jaune (version végétarienne ET carnée) Compote à la christophine Gâteau de patate douce
Jour 3	Pâtes carbonara de giraumon Clafoutis aux fruits (mangue, melon, banane, christophine)
Jour 4	Gâteau de banane Velouté de patate douce et giraumon Coleslaw de giraumon et chou au poulet fumé ou végétarien

Rougail de banane jaune



Cette recette, inspirée du court bouillon, peut être proposée en version végétarienne ou carnée et peut être déclinée avec divers légumes pays (patate douce, ti-nain).

Quantité pour 5,5 kg (23 primaires ou 35 maternelles)




Rougail de banane jaune	
<p>3,5 kg bananes jaunes pas trop mûres 1,2 kg de saucisse fumées 5 feuilles de laurier 4 4 oignons 10 piments végétariens 1200 g de concassé de tomate 5 gousses d'ail Oignon pays Sel Persil 5 càs d'huile 1 litre d'eau Poivre</p>	<p>Désinfecter, peler et couper la banane en rondelles de 2 cm d'épaisseur.</p> 
	<p>Passer les saucisses fumées au four mixte pendant 20 à 30 minutes. Les couper en rondelles de 2 cm de côté. Récupérer le gras de la saucisse.</p> <p>Mettez à chauffer le gras de la saucisse dans la marmite. Faire revenir l'oignon émincé. Ajoutez ensuite les saucisses.</p> 
	<p>Verser la sauce tomate puis l'eau. Saler, poivrer, incorporer la purée d'épices et ajouter le laurier.</p> <p>Porter à ébullition puis ajouter les bananes et laissez cuire 8 à 12 minutes à feu moyen (selon le degré de maturité de vos bananes).</p> <p>Terminez la préparation avec de la purée d'épice pour rectifier l'assaisonnement au besoin.</p> 


Parmentier de ti-nain aux légumes (végétarien)



Une recette végétarienne pouvant également être réalisée en ajoutant du bœuf haché.

Quantité pour 1 bac gastro de 6 kg (25 maternelles ou 15 primaires)

<p>Purée d'épices : 12 gousses d'ail 12 piments végétarien</p> <p>Ecrasée de ti nain 4 kg de ti nain 500 g de crème liquide entière 0,6 litre de lait Poivre, sel Muscade Purée d'épices Fromage râpé</p> <p>2,4 kg de poêlée congelée composée d'un mélange de :</p>	<p>Couper les légumes lavés (oignon, aubergine, courgette, poivron) en cubes d'environ 1 cm.</p> <p>Préparer la purée d'épices.</p>	
<p>700g de poivron rouge 600g de courgette 600 g d'aubergine 480 g d'oignon</p> <p>400 g de concassée de tomates Purée d'épices Huile Sel, poivre</p> <p>Cive, persil (surgelée)</p>	<p>Sur feu vif, faire revenir les légumes de la poêlée dans un filet d'huile. Saler et poivrer. Mélanger jusqu'à évaporation puis ajouter l'eau et laisser cuire à couvert pendant 20 min environ. Ajouter la purée d'épices aux légumes compotés. Terminer avec le persil et l'oignon pays.</p>	
<p>700 g Fromage râpé (répartis entre la purée et le gratiné)</p>	<p>Faire cuire les ti nain dans la marmite avec sel, poivre et feuille de bois d'inde ou au four vapeur</p> <p>Égoutter les ti-nains cuits et les écraser avec la girafe. Ajouter la crème et le lait et assaisonner de muscade, sel, poivre et purée d'épices. Ajouter le fromage râpé.</p>	


	<p>Monter le Parmentier dans un plat allant au four en alternant : une couche d'écrasée de ti nain, du fromage râpé, les légumes poêlés, une autre couche de ti nain et le fromage râpé.</p>	
	<p>Faire gratiner.</p>	

PapayOlait (crèmeux local)



Recette ressemblant à du riz au lait ou des vermicelles au lait, mais préparée avec de la papaye verte.

Pour 3,060 kg de papaye au lait (17 maternelles et 12 primaires)



<p>2 kg de papaye verte pelée 0,9 kg de lait concentré sucré 40 g de fécule de maïs 425 g d'eau 200 g de sucre de canne Le zeste de 3 citrons verts 5 g de cannelle en poudre 5 g d'essence de vanille</p> <p><u>Version au chocolat :</u> 50 g de pur cacao en poudre</p>	<p>Peler la papaye verte. Râpez la papaye verte avec les plus gros trous de la râpe. Mettez l'eau à bouillir dans la marmite. Une fois à ébullition, y mettre la papaye verte pour 5 minutes. Égoutter la papaye verte.</p> <p>⚠ <i>Temps nécessaire pour désactiver toute la papaine dépend de si elle est râpée ou non avant. 1ere ébullition permet d'enlever le goût sauvage de la papaye verte. Râper avant la première cuisson permet de réduire le temps nécessaire pour désactiver la papaine.</i></p>	
<p>Pour plus de goût, ajouter lait en poudre.</p>	<p>Dans la cocotte, faire un sirop avec l'eau le sucre de canne et les épices. Ajoutez ensuite la papaye verte dans le sirop pour 3 minutes de cuisson. Ajoutez ensuite le lait concentré sucré puis la fécule diluée dans un fond d'eau. Zester le citron vert. Remuer jusqu'à épaississement. Refroidir en cellule.</p>	

Compote à la christophine (compote locale)



La christophine en dessert à consommer telle qu'elle (mixée en compote) ou à intégrer à un autre dessert (morceaux).

Pour 2,250 kg soit 22 maternelles ou primaires




<p>2,1 kg de christophine surgelée Otantik 600 g de sucre de canne 300 ml de jus d'orange passion 40 ml de jus de citron vert 600 ml d'eau cannelle en poudre Zeste d'1 citron vert Essence de vanille</p>	<p>Versez la christophine dans la marmite et couvrez de jus de fruit. Ajoutez le sucre, la cannelle moulue, le zeste de citron vert, l'essence de vanille. Couvrir et mettre en cuisson pendant 45 minutes à feu moyen.</p> <p>⚠ Choisir un jus de fruit acidulé (orange, orange/passion) pour donner de la saveur à la christophine et donc de l'équilibre à la compote.</p>	
	<p>Mixer la confipote à l'aide de la girafe. Mettre à refroidir.</p>	

Salade de banane jaune



Une recette pleine de saveurs et de couleurs à proposer en version carnée ou végétarienne.

Chair : poulet fumé, groin, dés de jambon de dinde
Végétarien : fromage, nature

<p>* Vinaigrette : 150 g d'huile 150 g de jus de citron Purée d'épices (ail et piment VG) Persil Eau Poivre, Sel</p>	<p>Peler et couper les bananes jaunes en demi-lunes de 2 cm d'épaisseur. Faire cuire les bananes jaunes au four vapeur 6 min à 100°C, de façon à ce qu'elles restent fermes. Refroidir en cellule.</p>	
<p>* Salade au poulet Pour 3,31kg soit 37 primaires et 50 maternelles</p> <p>2 kg bananes jaunes 700 g de poulet fumé 1 kg de tomate 10 branches d'oignon-pays 200 g échalote 5 gros piments végétarien</p>	<p>Couper la tomate en quartiers.</p>	
<p>* Salade au fromage Pour 2,83kg soit 35 primaires et 47 maternelles</p> <p>2 kg bananes jaunes 500 g d'emmental en dés 700 g de tomate</p>	<p>Détailler le poulet fumé. Ciseler l'échalote et l'oignon pays. Préparer la purée d'épices.</p> <p>Assembler la salade : banane jaune, tomate, échalote, oignon pays, poulet ou fromage.</p> <p>Préparez la vinaigrette en émulsionnant: l'huile, le jus de citron, l'ail, le persil, l'eau, le sel et le poivre.</p>	

10 branches
d'oignon-pays
200 g échalote
5 gros piments
végétarien

Versez la vinaigrette sur
l'ensemble et mélangez
délicatement pour ne pas abîmer
les légumes.






Gâteau de patate douce



Une recette de gâteau légère et parfumée.

Quantité pour 50 enfants

<p>3 kg de patate douce 800 g de sucre roux 10 œufs 500 g de beurre doux 200 g de farine 7 g de levure chimique Zeste de citron Cannelle Essence de vanille</p>	<p>Cuire les patates douces au four vapeur 30 minutes à 100°C Réduisez la patate douce en purée avec le beurre pendant que c'est tiède. Ajouter la farine.</p>	
<p>Finition : nappage abricot</p>	<p>Battre les œufs et le sucre jusqu'à ce que ce soit mousseux. Ajoutez la patate douce en purée avec les épices.</p> <p>⚠ Ne lésinez pas sur les épices qui contribuent à donner la saveur au gâteau.</p>	
	<p>Chemiser un moule avec du papier cuisson et verser la préparation. Réaliser le décor en surface à l'aide d'une fourchette. Enfourner pour 45 minutes au four A la sortie du four, napper avec du nappage abricot.</p> <p>Refroidir en cellule avant de le couper.</p>	

Pâtes carbonara de giraumon



Cette recette permet d'intégrer un légume à un plat que les enfants aiment déjà (les pâtes). En cuisant, le giraumon forme une compotée, laquelle permet ainsi d'alléger le plat en y mettant moins de crème. La protéine est majoritairement apportée par les lardons ou le jambon (selon choix).

Pour 4,084 kg de compotée soit 82 maternelles ou 59 primaires

Pour 3,938 kg de spaghetti soit 34 maternelles ou 24 primaires

<p>2,1 kg de giraumon épluché 800 g de pulpe de tomates concassées 50 g de double concentré de tomate 500 ml de crème liquide 840 g de lardons fumés de porc 300 g d'oignon 6 piments végétarien 360 ml d'eau 6 branches de persil 6 gousses d'ail 1100 g de pâtes sèches</p>	<p>Coupez le giraumon en dés. Coupez finement l'oignon.</p>	
<p>1,5 kg de spaghetti</p> <p><i>Les lardons de porc peuvent être remplacés par des lardons de dinde.</i></p>	<p>Faites revenir les lardons dans la sauteuse, sans ajout de matières grasses. Ajoutez la pulpe de tomates, les oignons, l'oignon pays, le piment végétarien, l'ail.</p>	
	<p>Ajoutez alors le giraumon coupé, fond d'eau. Couvrez pour 30 minutes de cuisson jusqu'à ce que le giraumon s'écrase facilement.</p> <p>Terminez la préparation de la crème de giraumon : Écrasez grossièrement le giraumon à la fourchette. Ajoutez-y la crème fraîche puis l'ail.</p>	

Faites cuire vos pâtes à l'eau salée. Égouttez-les et rincez-les.



Conditionner séparément les pâtes et la compotée de giraumon aux lardons.



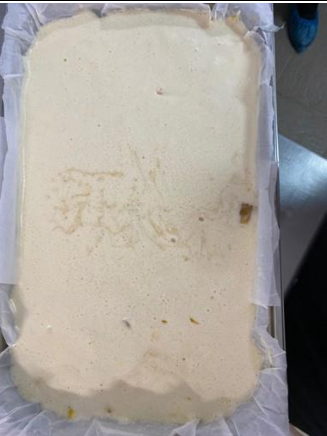


Clafoutis aux fruits



Cette recette permet d'intégrer un fruit à une préparation dont la base est proche de la pâte à crêpe : fruit local ou fruit sec (selon disponibilité).

Quantité pour 50 enfants



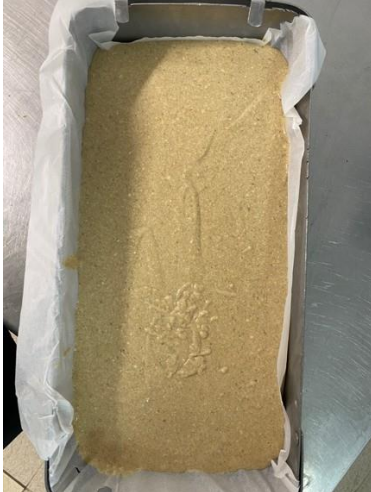
<p>600 g de fruit (melon, mangue, christophine, banane) 1 litre de lait 16 œufs 450 g de farine 480 g de sucre de canne 100 g de beurre 14 g de levure chimique Essence de vanille, Cannelle Zeste de citron vert</p>	<p>Préchauffez le four à 180°C Lavez et coupez le fruit en tranches de 2 cm ou en cubes de 1 à 2 cm.</p>	
<p><i>Fruits :</i> 1 melon 3 mangues 4 bananes dessert 2 christophine</p> <p>NB : forte préférence du panel de dégustation pour 1. la version mangue 2. la version banane 3. la version christophine 4. la version melon</p>	<p>Préparez l'appareil à clafoutis : Batte ensemble les œufs et le sucre jusqu'à obtenir une préparation mousseuse. Ajoutez ensuite la farine et la levure, et enfin le lait et le beurre fondu. Assaisonnez avec la cannelle, la vanille et le zeste de citron vert.</p>	
	<p>Chemiser le moule avec du papier cuisson et versez la préparation dans le moule. Disposez les morceaux de fruits par-dessus.</p>	
	<p>Enfourner pendant 20 minutes à 170°C puis 35 minutes à 150°C. Refroidir en cellule avant découpe.</p>	

Gâteau de banane



Une base de gâteau intégrant un produit local disponible toute l'année, pour compléter la variété de gâteaux maison déjà proposée.

Pour 20 parts

<p>9 œufs 350 g de beurre 450 g de farine 300 g de sucre 1,5 paquet de levure 13 bananes Epices : cannelle, muscade, zeste de citron vert, vanille.</p>	<p>Battre ensemble les œufs et le sucre.</p>	
	<p>Mixer la banane avec le beurre pour en faire une purée. Ajouter à la préparation avec la farine additionnée de levure. Assaisonner.</p>	
	<p>Chemiser un moule avec du papier cuisson et verser la préparation. Enfourner 45 minutes à 170°C. Mettre en cellule.</p>	

Velouté de patate douce et giraumon



Un velouté tout en douceur, avec une pointe de lait de coco ou de crème.

Pour 4,1 kg de velouté

3,5 litres d'eau
1 kg de patate douce
3 gousses d'ail
3 piments vg
2,2 kg de giraumon
300 g de lait de coco
3 cubes de bouillon de légumes
Sel

Le lait de coco peut être remplacé par de la crème liquide pour ceux qui n'aiment pas la saveur du coco.

Pelez la patate douce et le giraumon, coupez-la en morceaux et disposez-la dans la cocotte avec l'ail et le piment vg.

Versez l'eau dans une cocotte et émiettez-y le cube de bouillon.

Portez le tout à ébullition et cuisez pendant une vingtaine de minutes. Lorsque les légumes sont cuits, mixez-les dans leur bouillon à l'aide d'un mixeur plongeant

Ajouter le lait de coco et rectifier l'assaisonnement au besoin.




Coleslaw de giraumon, chou et poulet fumé



Crudités mélangés liées avec une base de fromage blanc au lieu de la mayonnaise. Recette pouvant s'intégrer aux menus végétariens (version sans poulet) par son apport en protéines

Pour 3,5 kg de coleslaw

<p>1 kg g de giraumon 800 g de chou 500 g de carotte 500 g de fromage blanc Persil Purée d'épice (ail + piment vg) 1 poulet fumé de 1 kg Jus d'1 citron Sel Poivre</p>	<p>Dans un saladier, râpez le giraumon, la carotte et ciselez finement le chou.</p>	
	<p>Effilochez le poulet. Ajoutez-le à la préparation avec le jus de citron et la purée d'épices.</p>	
	<p>Ajoutez le sel, le poivre, le persil puis le fromage blanc. Bien mélanger.</p>	