

# Les paniers de la Dhuy



Le projet des Paniers de la Dhuy a été impulsé en mai 2008 par des militants écologistes chambériens.

Ce projet consiste à permettre à des consommateurs d'acheter à un prix juste des produits d'alimentation de qualité, en étant informés de leur origine et de la façon dont ils ont été produits, et de participer activement à la sauvegarde et au développement de l'activité agricole locale dans le respect d'un développement durable.

Un partenariat s'établit entre des consommateurs et un agriculteur de proximité. Il se formalise par un contrat dans lequel chaque consommateur achète une part de la production qui lui est livrée hebdomadairement à un coût constant.

Pour nous, producteurs, ce projet est la possibilité de pouvoir sortir du circuit de la grande distribution et de toutes ces contraintes économiques, sociales et écologiques.

## RECETTES DHIVER

Copyright - Toutes reproductions vivement encouragées

## La petite histoire de la betterave

La betterave est une plante cultivée pour sa racine charnue utilisée comme légume dans l'alimentation. Elle participe même à la production de sucre. Elle est connue comme légume depuis l'Antiquité (pas toute jeune non plus !) et il en existe trois types :

- o **betterave sucrière**, riche en sucres, de couleur blanche et très enterrée. On peut l'utiliser pour faire de l'alcool.
- o **betterave fourragère**, de différentes formes et couleurs et plus ou moins enterrées. Elle est exclusivement utilisée dans l'alimentation animale.
- o **betterave potagère**, également appelée betterave rouge, carotte rouge ou racine rouge. Parmi les betteraves potagères, on peut citer la crapaudine, variété très ancienne, rustique et tardive. C'est ce type de betterave que tu manges !

La betterave est une plante cultivée bi-annuellement. La première année est une phase végétative c'est à dire formation des feuilles et des racines. C'est aussi à ce moment là qu'on la cultive. La deuxième année constitue la production des graines.

Tu peux cuisiner ta betterave en musique en écoutant « Les Betteraves », un group punk rock français !

Bon appétit !



## Le crumble de pommes ou de poires

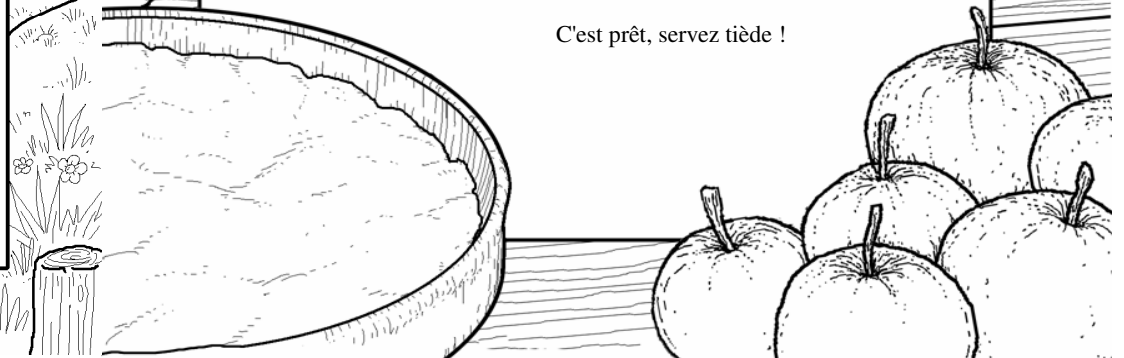
- 4 pommes (ou 2 pommes, 2 poires)
- 60 g farine
- 60 g sucre
- 60 g poudre d'amande
- 60 g beurre
- Le jus d'un demi citron
- 1 sachet de sucre vanillé
- 2 pincées de cannelle

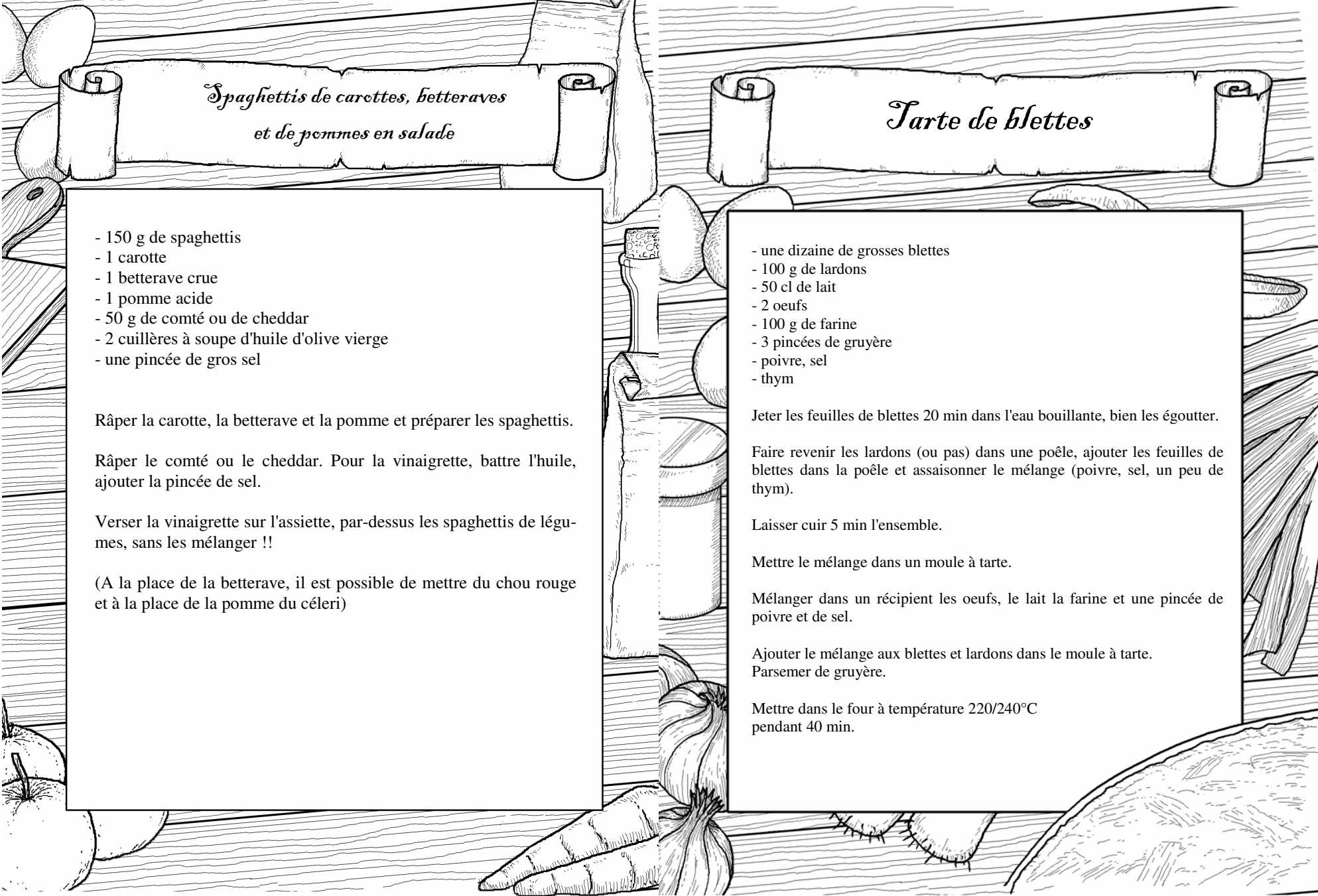
Pelez les pommes/poires, coupez-les en tranches fines et répartissez-les dans le plat. Arrosez du jus de citron, du sucre vanillé, de la cannelle et 1 cuillère à soupe d'eau. Mettez au four 220°C le temps de faire la pâte.

Dans un saladier, mélangez farine, sucre, poudre d'amande. Ajoutez-y le beurre coupé en petits bouts. Incorporez le beurre avec les mains jusqu'à l'obtention d'un ensemble granuleux.

Sortez le plat du four, saupoudrez les fruits avec la pâte. Remettez au four jusqu'à ce que la pâte soit bien dorée, 15 min environ.

C'est prêt, servez tiède !





*Spaghettis de carottes, betteraves  
et de pommes en salade*

- 150 g de spaghettis
- 1 carotte
- 1 betterave crue
- 1 pomme acide
- 50 g de comté ou de cheddar
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive vierge
- une pincée de gros sel

Râper la carotte, la betterave et la pomme et préparer les spaghettis.

Râper le comté ou le cheddar. Pour la vinaigrette, battre l'huile, ajouter la pincée de sel.

Verser la vinaigrette sur l'assiette, par-dessus les spaghettis de légumes, sans les mélanger !!

(A la place de la betterave, il est possible de mettre du chou rouge et à la place de la pomme du céleri)

*Tarte de blettes*

- une dizaine de grosses blettes
- 100 g de lardons
- 50 cl de lait
- 2 oeufs
- 100 g de farine
- 3 pincées de gruyère
- poivre, sel
- thym

Jeter les feuilles de blettes 20 min dans l'eau bouillante, bien les égoutter.

Faire revenir les lardons (ou pas) dans une poêle, ajouter les feuilles de blettes dans la poêle et assaisonner le mélange (poivre, sel, un peu de thym).

Laisser cuir 5 min l'ensemble.

Mettre le mélange dans un moule à tarte.

Mélanger dans un récipient les oeufs, le lait la farine et une pincée de poivre et de sel.

Ajouter le mélange aux blettes et lardons dans le moule à tarte.  
Parsemer de gruyère.

Mettre dans le four à température 220/240°C pendant 40 min.



## Soupe de carottes

Tu as des vieilles carottes...tu ne sais pas quoi en faire...

- 600 g de carottes
- 1 pomme de terre
- 1 oignon
- 1 litre de bouillon de volaille ou de légumes
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à café de cumin en poudre
- persil

Dans une cocotte minute, (si tu n'en as pas, une grosse casserole ordinaire fera l'affaire, mais la cuisson sera plus longue) faire chauffer l'huile.

Y faire revenir l'oignon émincé, ajouter la pomme de terre et les carottes épluchées et coupées en morceaux. L'ensemble doit prendre une belle coloration caramel. Ajouter alors le bouillon.

Fermer la cocotte et faire cuire 10 minutes à partir de la rotation de la soupape (ou couvrir et faire cuire 25 minutes environ).

Pour terminer, ajouter le cumin et le persil.  
Mixer ou utiliser un presse-purée.

Bon appétit !

## Pâte feuilletée facile

Cuisson 25 minutes

- 240 g de petits suisses (4 x 60 g)
- 240 g de farine
- 120 g de beurre
- 1 pincée de sel

Dans un saladier, versez les petits suisses, la farine et le beurre ramolli (mais surtout pas fondu).

Pétrissez ensemble tous vos ingrédients pendant 10 minutes jusqu'à obtention d'une boule homogène.

Et voilà c'est prêt : une pâte feuilletée délicieuse qui se prête aussi bien aux recettes salées que sucrées !

La cuisson est un peu plus longue qu'une pâte feuilletée traditionnelle, mais juste 5 ou 10 minutes de plus et le résultat est surprenant!

## Sauces

### La sauce chaude :

### Poivre vert

- 50 g de beurre
- 1 cuillère à soupe de farine
- 1 cuillère à café de vinaigre
- 1 échalote
- thym, persil, laurier
- sel, poivre vert

Dans une petite casserole, faire fondre le beurre. Ajouter la farine et faire roussir un moment (pas brûler !). Verser un petit verre d'eau (ou de bouillon) et faire épaissir la sauce en tournant avec une cuillère. A feu doux, ajouter le sel, le thym, le laurier, le vinaigre. Laisser mijoter. Ajouter le persil haché et le poivre vert moulu à volonté. Servir chaud.

### La sauce chaude :

### Mayonnaise maison

- 1 jaune d'œuf
- 1 cuillère à soupe de moutarde forte
- 1 filet de vinaigre
- 10 cl d'huile neutre
- sel, poivre

Important : Les ingrédients doivent être à température ambiante. Mélangez le jaune d'œuf, un peu de sel, poivre, la moutarde et le vinaigre. Fouetter en versant peu à peu l'huile, la mayonnaise doit peu à peu épaissir. On peut y ajouter des herbes, du citron ou des épices pour la parfumer.

## L'astuce du mois

### Conserver vos légumes racines

Coupez les fanes des carottes à 3-4 cm pour éviter leur dessèchement (les fanes se mangent en soupe).

Pour éviter que vos légumes racines (carottes, betteraves, navets, pommes de terre...) ne se perdent et deviennent tout mous au bout d'une semaine, vous pouvez les mettre simplement à l'ombre entre des feuilles de papier journal, dans une cagette ou bricoler un silo à racines :

Dans une caisse en plastique de récupération ou une cagette du marché, mettez du sable propre (pas du sable récupéré sur le bord de la route) ou du terreau, et vous pouvez garder vos racines fraîches et croquantes en les enfouissant dedans.

Ca les protège de l'air et de la lumière, évitant qu'ils ne s'abîment. Il ne faut pas que les légumes se touchent entre eux, pour éviter qu'un légume abîmé ne pourrisse et contamine les autres. Attention, si vous utilisez du terreau, ne laissez pas les légumes plus de deux semaines, sinon ils vont finir par prendre racine !



## Purée de céleri-rave et pommes de terre au lait

- 1 ou 2 céleri-rave (selon le panier de la semaine !)
- le même poids de pommes de terre
- 50 g de beurre
- 40 cl de lait
- sel, poivre, muscade
- crème fraîche liquide (facultatif)

Laver, éplucher et couper en morceaux le céleri et les pommes de terre. Les faire cuire 30 minutes dans 2 litres d'eau.

Egoutter les légumes et les passer au presse-purée (ou écraser avec une fourchette) avec le lait (quantité selon la consistance souhaitée).

Saupoudrer de sel, poivre, muscade et ajouter le beurre (et éventuellement la crème fraîche liquide) juste avant de servir et déguster.

Le céleri et la pomme de terre est un mélange qui se marie bien et qui donne un petit goût sympa à la purée. Ça atténue un peu le goût très prononcé du céleri que certains n'aiment pas.

## Cuisinier en herbe : le savais-tu ?

*La verveine*, en tisane, est diurétique. Elle possède des propriétés pour faire baisser la fièvre. Elle affermi les tissus et diminue les sécrétions, pour éviter les crèmes pas bonne pour la peau.

*L'ail*, dans les salades, les potages, et les plats de légumes, fait baisser la tension, diminue le taux de cholestérol, aide à la prévention des maladies cardio-vasculaires et a des propriétés anti-diabétique et vermifuge.

*L'échalote*, à utiliser dans de nombreuses sauces, relève le goût des plats et a des propriétés digestives.

*Le thym serpolet*, à petites feuilles vert vif, pousse partout. On peut le ramasser sur le bord des chemins. Il faut l'utiliser frais et surtout en fin de cuisson, comme le persil, contrairement au *thym provençal*, plus grisâtre, qu'on trouve dans les magasins et qu'on met plutôt en début de cuisson.

*L'ortie*, qui nous donne de belles démangeaisons quand on est enfant, est en fait une plante comestible et très riche en protéines. Il faut la ramasser avec des gants dans un endroit propre. Elle perd son pouvoir urticant une fois plongée dans l'eau bouillante. On prépare ensuite les feuilles en soupe, en gratin, en sauce ou comme des épinards.

Le *plantain* frais, qui sert à apaiser les démangeaisons (ortie par exemple), peut se manger également dans une salade.