



GUIDE PRATIQUE

LE GUIDE DE LA CONSOMMATION DE SAISON, AUX PETITS OIGNONS !



GREENPEACE

Janvier

Légumes

Ail
Betterave
Carotte
Céleri
Chou
Courge
Endive
Épinard
Frisée
Mâche
Navet
Panais
Poireau
Topinambour

Fruits

Amande sèche
Citron
Clémentine
Kaki
Kiwi
Mandarine
Orange
Pamplemousse
Physalis
Poire
Pomme

Céréales & légumineuses

Lentille

Février

Légumes

Ail
Betterave
Carotte
Céleri-rave
Chou
Endive
Épinard
Frisée
Mâche
Navet
Panais
Poireau
Radis
Salsifi
Topinambour

Fruits

Amande sèche
Citron
Clémentine
Kiwi
Mandarine
Orange
Pamplemousse
Physalis
Poire
Pomme

Céréales & légumineuses

Lentille

Mars

Légumes

Ail
Asperge
Betterave
Blette
Carotte
Céleri-rave
Chou
Crosne
Endive
Épinard
Frisée
Navet
Panais
Poireau
Radis
Salsifi
Topinambour

Fruits

Amande sèche
Citron
Kiwi
Orange
Pamplemousse
Poire
Pomme

Céréales & légumineuses

Lentille

CALENDRIER DES FRUITS & LÉGUMES

Avril

Légumes

Ail
Artichaut
Asperge
Betterave
Blette
Carotte
Chou-fleur
Concombre
Endive
Épinard
Frisée
Laitue
Navet
Oignon
Petit pois
Poireau
Radis

Fruits

Amande sèche
Citron
Pamplemousse
Poire
Pomme

Légumes

Ail
Artichaut
Asperge
Aubergine
Betterave
Blette
Carotte
Chou-fleur
Concombre
Courgette
Épinard
Laitue
Navet
Oignon
Petit pois
Radis

Fruits

Amande sèche
Cerise
Fraise
Pamplemousse
Rhubarbe
Tomate

Juin

Légumes

Ail
Artichaut
Asperge
Aubergine
Blette
Brocoli
Carotte
Chou
romanesco
Concombre
Courgette
Épinard
Fenouil
Haricot vert
Laitue
Navet
Petit pois
Poivron
Radis

Fruits

Abricot
Amande sèche
Brugnon
Cassis
Cerise
Citron
Fraise
Framboise
Groseille
Melon
amplemousse
Pastèque
Pêche
Pomme
Prune
Rhubarbe
Tomate

Céréales & légumineuses

Avoine
Orge d'hiver
Pois
Seigle

Juillet

Légumes	Cerise
Ail	Figue
Artichaut	Fraise
Asperge	Framboise
Aubergine	Groseille
Betterave	Melon
Blette	Myrtille
Brocoli	Nectarine
Carotte	Pastèque
Céleri-branche	Pêche
Concombre	Poire
Courgette	Prune
Épinard	Rhubarbe
Fenouil	Tomate
Haricot vert	
Laitue	Céréales
Petit pois	& légumineuses
Poivron	Avoine
Radis	Blé dur
	Blé tendre
Fruits	Féveroles et fèves
Abricot	Haricot blanc
Amande fraîche	Maïs
Amande sèche	Orge
Brugnon	Pois
Cassis	Seigle

Août

Légumes	Groseille
Ail	Melon
Artichaut	Mirabelle
Aubergine	Mûre
Betterave	Myrtille
Blette	Nectarine
Brocoli	Noisette
Carotte	Pastèque
Céleri-branche	Pêche
Chou	Poire
Courge	Pomme
Courgette	Prune
Épinard	Pruneau
Fenouil	Raisin
Frisée	Tomate
Haricot vert	
Laitue	Céréales
Poivron	& légumineuses
Radis	Avoine
	Blé dur
Fruits	Blé tendre
Abricot	Féveroles et fèves
Amande fraîche	Haricot blanc
Amande sèche	Maïs
Baie de goji	Orge
Brugnon	Orge
Cassis	Pois
Figue	Quinoa
Fraise	Seigle
Framboise	

Septembre

Légumes	Fruits
Ail	Amande sèche
Artichaut	Baie de goji
Aubergine	Coing
Betterave	Figue
Blette	Melon
Brocoli	Mirabelle
Carotte	Mûre
Céleri-branche	Myrtille
Chou	Noisette
Concombre	Noix
Courge	Pastèque
Courgette	Pêche
Épinard	Poire
Fenouil	Pomme
Frisée	Prune
Haricot vert	Pruneau
Laitue	Raisin
Panais	Tomate
Patate douce	
Poireau	Céréales
Poivron	& légumineuses
Potiron	Haricot blanc
Radis	Maïs
	Quinoa
	Riz
	Sarrasin
	Tournesol

Octobre

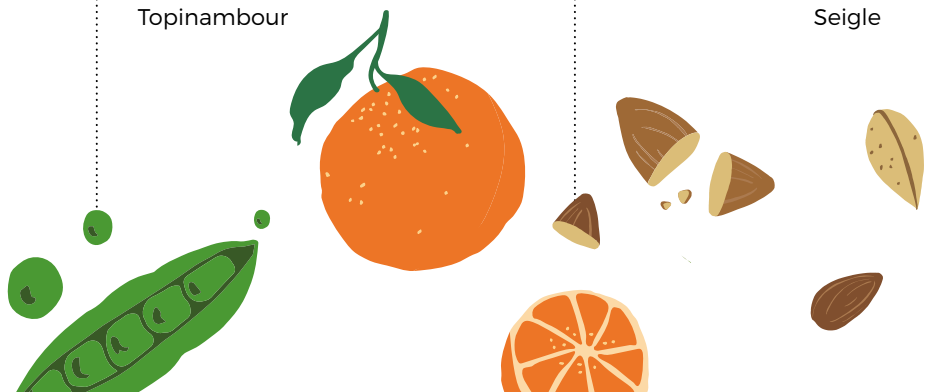
Légumes	Fruits
Ail	Amande sèche
Aubergine	Baie de goji
Betterave	Châtaigne
Blette	Citron
Brocoli	Coing
Carotte	Figue
Céleri	Framboise
Chou	Kaki
Concombre	Myrtille
Courge	Noisette
Courgette	Noix
Échalote	Physalis
Endive	Poire
Épinard	Pomme
Fenouil	Raisin
Frisée	Tomate
Haricot vert	
Laitue	Céréales
Navet	& légumineuses
Panais	Haricot blanc
Patate douce	Maïs
Poireau	Quinoa
Radis	Riz
Rutabaga	Sarrasin
Salsifi	Soja
Topinambour	

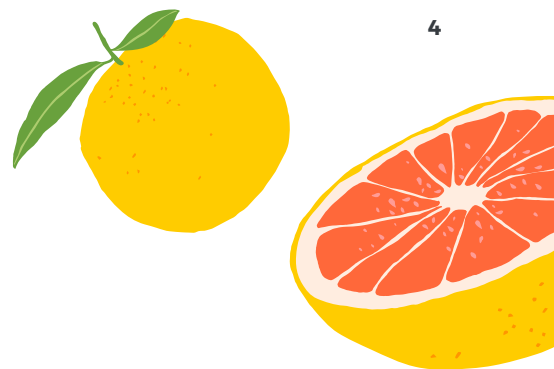
Novembre

Légumes	Fruits
Ail	Amande sèche
Betterave	Châtaigne
Brocoli	Citron
Cardon	Clémentine
Carotte	Coing
Céleri	Kaki
Chou	Kiwi
Courge	Mandarine
Crosne	Orange
Échalote	Physalis
Endive	Poire
Épinard	Pomme
Fenouil	
Frisée	Céréales
Mâche	& légumineuses
Navet	Lentille
Panais	Maïs
Poireau	
Radis	
Rutabaga	
Salsifi	
Topinambour	

Décembre

Légumes	Fruits
Ail	Amande sèche
Betterave	Châtaigne
Carotte	Citron
Céleri	Clémentine
Chou	Kaki
Courge	Kiwi
Crosne	Mandarine
Échalote	Orange
Endive	Physalis
Épinard	Poire
Frisée	Pomme
Mâche	
Navet	Céréales
Panais	& légumineuses
Poireau	Avoine
Radis	Blé dur
Rutabaga	Blé tendre
Salsifi	Féveroles et fèves
Topinambour	Lentille
	Orge
	Pois
	Seigle





POURQUOI MANGER DE SAISON ?

Il est important de privilégier les fruits et légumes de saison pour **leur goût**, mais aussi afin de **réduire notre impact écologique**.

Nous vous avons listé 3 raisons d'opter pour les fruits et légumes locaux et de saison, au détriment des produits importés :

1. Pour profiter de tous les bienfaits nutritionnels

Chaque fruit et légume répond à un besoin du corps humain en fonction de la saison. Par exemple, en hiver avec le froid et le manque de soleil, notre corps réclame plus de nutriments et de vitamine C. Tant mieux, c'est la saison des légumes riches en minéraux (poireaux, choux, épinards) et des agrumes pleins de vitamine C (mandarines, pamplemousses, clémentines). Autre avantage des fruits et légumes de saison : ils auront plus de chance d'avoir mûri au soleil et seront donc plus savoureux, contrairement à ceux hors saison, cultivés la plupart du temps sous serre et à l'étranger.

2. Pour encourager les circuits courts

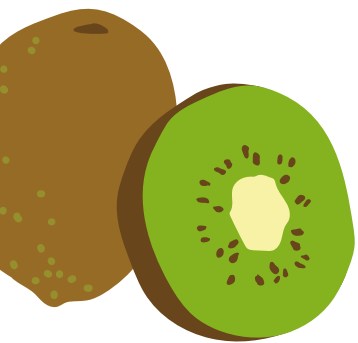
Il est préférable de privilégier les circuits courts afin d'avoir moins d'impact polluant sur la planète. Le premier réflexe à adopter lorsqu'on est dans les grandes surfaces, c'est de regarder la saisonnalité des fruits et légumes mais aussi leur provenance. Où trouver des fruits et légumes locaux ? Dans les magasins bios ou en adhérant à des coopératives de produits bios et locaux. Il existe les Amap (Association pour le maintien d'une agriculture paysanne) ou l'association sociale et solidaire *Les Jardins de Cocagne*. Certaines vous permettent d'aller chercher vos fruits et légumes à la ferme, parfois même en cueillette !

3. Pour protéger l'environnement

Les fruits ou légumes hors saison et provenant de régions éloignées sont souvent transportés soit par avion, soit par bateau (pour les produits congelés ou en conserve) puis par camion dans des conditions permettant leur conservation (réfrigération, climatisation). Manger de saison permet également de lutter contre l'utilisation d'engrais chimiques sur nos terres agricoles. En effet, même s'ils peuvent être cultivés en France, les fruits et légumes hors saison nécessitent des conditions particulières (cultures industrielles avec des pesticides, des antigels, sous serres, etc.) qui détruisent les sols. L'utilisation de pesticides est un désastre pour la biodiversité.

LE SAVIEZ-VOUS ?

- **Janvier** : le radis noir est un légume qui a des capacités détoxifiantes radicales. Grâce à ses effets purificateurs, il stimule les fonctions digestives et facilite l'évacuation de la bile en excès.
- **Février** : le kiwi est arrivé en France dans les années 1960 grâce à un producteur qui essayait de lutter contre le feu bactérien du poirier. Le kiwi possède des qualités nutritionnelles exceptionnelles : 100 g de kiwi contiennent 94 mg de vitamine C. En comparaison, une orange entière en contient 20. Un kiwi comblera donc ce besoin énergétique de toute une journée.
- **Mars** : dans une feuille d'épinard, il y a moins de fer que dans une feuille de salade, trois fois moins que dans les haricots blancs et quatre fois moins que dans les lentilles. Par contre, l'épinard est très bien pourvu en fibres, en minéraux et surtout en vitamine C. Attention, la vitamine C disparaît de moitié lors de la cuisson à l'eau.
- **Avril** : au-delà de sa douceur, l'artichaut contient aussi de nombreux antioxydants protecteurs et bénéfiques pour votre santé. En effet, il permet de renforcer votre système immunitaire et ainsi de lutter contre l'apparition de certaines maladies, notamment cardiovasculaires. Sans oublier que l'artichaut favorise une meilleure digestion des aliments, grâce à la présence d'un glucide particulièrement efficace.
- **Mai** : la cerise, originaire d'Asie mineure, est arrivée en Italie en -70 avant J-C. Depuis, elle fait rougir les Français-es de plaisir ! À tel point que Napoléon a donné son nom à une variété : la cerise bigarreau Napoléon.
- **Juin** : l'oignon peut avoir des formes diverses : rond, allongé, ou aplati. Il peut être également de différentes couleurs : blanc, jaune ou rouge. Lorsqu'il est blanc, l'oignon est doux et légèrement sucré. La seule contrainte est de le consommer rapidement (maximum une semaine dans le bac à légumes du réfrigérateur). L'oignon jaune quant à lui est plus fort en goût que l'oignon blanc, et supporte bien les longues cuissons. Il se conserve très bien (jusqu'à plusieurs semaines), à condition de le placer dans un endroit frais et sec. Enfin, l'oignon rouge, légèrement plus sucré que l'oignon jaune, peut se conserver plusieurs jours dans le bac à légumes du réfrigérateur.



→ **Juillet** : rien qu'en France, on compte plus de 300 variétés différentes de melon. Pourtant, cette multiplicité est peu présente sur nos étagères, la variété la plus répandue étant le charentais (aussi appelée cantaloup), que vous pouvez reconnaître à sa chair orangée, fondante, sucrée et juteuse.

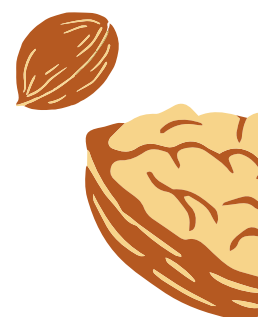
→ **Août** : à Montreuil, du 17^e au 19^e siècle, on cultivait des pêches dans les fameux vergers des Murs à pêches. Ces fruits étaient appréciés pour leur saveur dans toute l'Europe.

→ **Septembre** : de l'italien girasole, le mot « tournesol » signifie « qui tourne avec le soleil ». Eh oui ! En début de matinée, les jeunes tournesols sont tournés vers l'est et en fin d'après-midi, ils regardent vers l'ouest. Exactement comme le soleil ! On comprend donc mieux leur signification. Dans l'alimentation, le tournesol peut se consommer de deux façons : en graines ou en huile. Les petites graines que l'on peut picorer sont riches en acides gras (Oméga 6), et en vitamine E, la vitamine antioxydante par excellence ! L'huile de tournesol, quant à elle, est très utile si vous cherchez un goût neutre, notamment dans la pâtisserie.

→ **Octobre** : les noix sont une formidable source de minéraux et de vitamines : magnésium, potassium, fer, phosphore, vitamines B et E, acides gras, etc. On ne peut que vous conseiller de les croquer au quotidien !

→ **Novembre** : le citron est un fruit disponible tout au long de l'année et a la particularité d'apporter soleil, vitamines et énergie en plein mois de novembre. C'est aussi le meilleur ami des personnes sportives : il permet de mieux récupérer après un effort physique.

→ **Décembre** : il n'est pas possible de différencier à l'œil nu une châtaigne d'un marron. Il faut couper le fruit pour s'en rendre compte. La châtaigne est cloisonnée, tandis que le marron est un fruit homogène.



LES TRUCS & ASTUCES

- **Janvier** : Le radis noir doit s'acheter bien ferme car il ramollit vite. Et pour bien le conserver ? **On le met au réfrigérateur dans du papier.**
- **Février** : Petit conseil si vous voulez faire un coulis de kiwi : **ne broyez pas trop longtemps les grains**, ils peuvent en effet libérer une légère amertume.
- **Mars** : Nous vous conseillons de consommer l'épinard le plus frais possible, et de préférer une **cuisson à l'autocuiseur** plutôt qu'à l'eau.
- **Avril** : Pour reconnaître un bon artichaut : **la tête doit être dense, les feuilles bien serrées, et la tige bien colorée.** Enfin dernier point : il ne doit pas être taché.
- **Mai** : Le clafoutis, c'est bien, mais sans noyaux c'est mieux ! **Une baguette chinoise, ou un pic en bois fera l'affaire.** Il suffit de pousser le noyau délicatement hors de la cerise, cela ne devrait pas déchirer la chair.
- **Juin** : Obligé, on vous donne quelques astuces pour ne pas pleurer lors de la découpe d'un oignon : pour limiter son acidité, **placez-le au réfrigérateur quelques minutes avant la découpe** et mettez du jus de citron sur la lame du couteau.
- **Juillet** : Quelques astuces pour choisir son melon :
- **Privilégiez un melon lourd** : plus il est lourd, plus il est arrivé à maturité et gorgé de sucre.
 - **Humez le melon** : s'il a une légère odeur sucrée, c'est parfait. Si l'odeur est trop forte voire piquante, attention, le melon risque d'être trop mûr !
 - **Observez la queue du melon**, appelée le pécou. Il se décolle dès que le melon est mûr. Autrement dit, s'il commence à se détacher, foncez !
 - **Tâtez votre melon** : plus il est mûr, plus il est mou ! L'idéal est de trouver un melon avec une peau souple, mais sans que vos doigts s'enfoncent.
 - **Enfin petite astuce de conservation** : le melon se conserve mieux dans un placard ou une cave fraîche qu'au réfrigérateur.
- **Août** : Pour bien choisir votre poire, voici quelques conseils pratiques :
- **La peau doit être lisse et bien tendue.** Attention toutefois, car la poire est un fruit très fragile lorsqu'elle est à maturité ; il n'est donc pas étonnant de trouver des traces de chocs sur son épiderme.
 - **Attardez-vous sur son pédoncule** (la petite queue). Si l'épiderme est souple autour du pédoncule, cela veut dire que le fruit est à maturité.

- **Septembre** : Si vous voulez faire une salade de chou, **prenez-le au congélateur** quelques minutes avant. Le froid casse les fibres et rend le chou beaucoup plus tendre.
- **Octobre** : Vous voulez éviter d'avoir les mains rouges avec la betterave ? Lorsqu'elles sont cuites, **plongez-les dans l'eau froide** : cela vous permettra de les éplucher plus facilement. Garder toujours les mains humides permet de ne pas faire adhérer le colorant à votre peau !
- **Novembre** : Ne vous limitez pas au jus de citron dont les mérites ne sont plus à démontrer : faites-en aussi votre complice en cuisine. **Osez le zeste de citron dans la purée de pommes de terre, avec du riz ou des pâtes.** Et si vous avez accès à un citronnier, ne jetez pas les feuilles. Mettez-les dans un bouillon, dans une soupe ou encore dans un risotto. C'est excellent !
- **Décembre** : La petite astuce si vous décidez de griller des châtaignes au four : **pensez à les entailler avant pour ne pas qu'elles éclatent.** Une fois cuites, grillées ou bouillies, il faut les éplucher quand elles sont encore chaudes. Vous aurez du mal à retirer la seconde coque si vous les laissez refroidir.



LES RECETTES*

Janvier - Gâteau à la carotte

INGRÉDIENTS

Pour 6 personnes

- 5 oeufs
- 200 g de sucre
- 240 g de poudre d'amande
- 75 g de farine
- 480 g de carottes râpées
- 1 sachet de levure chimique
- 80 g de noix (ou noisettes, ou amandes) concassées
- 1 c. à soupe de cannelle
- 1 c. à soupe de muscade

PRÉPARATION

- Mélanger les oeufs avec le sucre.
- Ajouter les carottes.
- Intégrer ensuite la poudre d'amande, la farine et la levure chimique puis les noix concassées et les épices.
- Mettre le tout dans un moule beurré ou avec du papier cuisson.
- Enfourner durant au moins 40 minutes à 180°.
- Vérifier au couteau régulièrement.

Février - Burger végétal

INGRÉDIENTS

Pour 6 personnes

- 200 g de pois chiches (125 g égouttés)
- 200 g de haricots rouges (125 g égouttés)
- 1 oignon doux & 1 gousse d'ail
- 1 petite carotte
- 1 petite boîte de maïs (facultatif)
- ½ tasse de flocons d'avoine
- ½ tasse de chapelure
- 60 g de tofu soyeux
- Huile d'olive
- 1 c. à soupe de persil (ou de coriandre),
- ½ c. à café de curcuma
- 1 c. à café de cumin
- 1 c. à café de paprika, sel et poivre

PRÉPARATION

- Écraser les pois chiches et les haricots.
- Émincer finement l'oignon, la carotte et l'ail.
- Dans une poêle, faire revenir l'ail et l'oignon avec de l'huile d'olive pendant 2 min à feu moyen, puis ajouter les carottes et le maïs.
- Ajouter, avec les haricots et pois chiches, les herbes et épices, le contenu de la poêle, le sel, le poivre, la chapelure, les flocons d'avoine et le tofu soyeux. Bien mélanger jusqu'à l'obtention d'une pâte uniforme. Prélever des boulettes de pâte et former des galettes (1 cm d'épaisseur environ).
- Dans une poêle chaude, verser de l'huile d'olive. Faire cuire les steaks pendant plusieurs minutes sans y toucher (au risque de casser les galettes) jusqu'à ce que la face contre la poêle devienne croustillante et bien dorée. Retourner délicatement la galette, et laisser cuire l'autre face de la même manière.
- Dresser dans des pains à burgers toastés, avec votre garniture préférée.

Mars - Quiche aux épinards sans oeufs

INGRÉDIENTS

Pour 4 tartelettes

Pâte Brisée au Curry maison :

- 60 g de farine de blé
- 40 g de farine de pois chiches
- 5 c. à s. d'huile d'olive
- Environ 25 ml d'eau
- ½ c. à c. de curry en poudre
- sel

Pour l'appareil à quiche :

- 400 g d'épinards frais
- 200 g de tofu soyeux
- 25 g de farine de pois chiches
- 25 g de maïzena
- 2 c. à s. de sauce soja
- Poivre
- Une gousse d'ail
- 2 c. à s. de levure maltée
- Graines de lin pour la déco

PRÉPARATION

Pour la pâte :

- Mélanger les farines avec le sel et le curry
- Ajouter l'huile, malaxer. Ajouter l'eau, malaxer pour bien incorporer les ingrédients et obtenir une boule de pâte non collante. Laisser reposer au frais au moins 30 minutes. Mettre dans des moules à tartelettes ! Les piquer et les mettre au frigidaire.

Pour l'appareil :

- Nettoyer les épinards, ôter la nervure et les blanchir 2 min dans de l'eau bouillante. Égoutter.
- Les mettre dans un blender avec le tofu soyeux, la sauce soja, la gousse d'ail et la levure maltée. Ajouter une pincée de poivre. Mixer. Incorporer la farine des pois chiches tamisée petit à petit en mixant, puis la maïzena délayée dans un peu d'eau.
- Remplir les moules, les décorer de quelques graines de lin, et mettre dans un four à 180°C pendant 25 à 30 minutes.

Avril - Hachis Parmentier de seitan

INGRÉDIENTS

Pour 2 ou 3 enfants

- 2 carottes
- 2 belles pommes de terre
- 1 oignon
- 1 échalote
- 1 gousse d'ail
- 100 g de seitan
- 100 ml de boisson végétale de riz
- 1 c. à s. de crème de riz
- Muscade, sel, poivre
- 1 c. à c. de sauce soja
- Huile d'olive
- 20 g de fromage râpé de brebis

PRÉPARATION

- Faire une purée : cuire les pommes de terre à la vapeur puis les écraser à la fourchette ou au presse-purée. Ajouter la boisson végétale, la crème et les épices.
- Émincer les carottes. Les faire cuire dans l'huile avec l'oignon, l'échalote émincés et l'ail écrasé.
- Tailler le seitan ou l'écraser à la fourchette.
- Quand les carottes sont tendres, ajouter le seitan à la garniture de carottes avec la sauce soja. Laisser mijoter 5 minutes.
- Déposer le seitan au fond d'un plat, et la purée par-dessus.
- Saupoudrer de fromage râpé et faire gratiner au four.

Mai - Tarte à la rhubarbe et pois chiches

INGRÉDIENTS

Pour une tarte familiale

Pâte Brisée à la farine de pois chiches :

- 100 g de farine de pois chiches
- 50 g de farine de blé
- 75 g de margarine végétale pour pâtisserie
- 50 ml d'eau
- Sel

Appareil pour la tarte :

- 500 g de rhubarbe
- 3 c. à s. de sucre complet
- 2 oeufs
- 150 g de crème de soja
- 140 g de sucre complet
- 2 c. à s. de levure maltée
- 2 c. à s. de maïzena
- 60 ml de boisson de soja
- 1 c. à c. de vanille en poudre

PRÉPARATION

→ Éplucher et tailler la rhubarbe, mélanger avec 3 c. à s. de sucre, laisser macérer au moins 30 minutes.

Pour la pâte :

- Mélanger les farines, le sel, et la matière grasse en petits morceaux du bout des doigts.
- Quand le mélange est sablé, ajouter l'eau et faire une boule de pâte en malaxant. Laisser reposer une vingtaine de minutes puis étaler dans un moule à tarte, la piquer et le mettre au frigidaire.
- Mettre le four à chauffer à 180°C (th.6).

Pour l'appareil :

- Mélanger la crème de soja, le sucre, la levure, la vanille et deux œufs battus.
- Délayer la maïzena avec un peu de boisson de soja froide. L'ajouter à la préparation avec le reste de la boisson végétale.
- Garnir le moule avec la rhubarbe égouttée. Verser la préparation par-dessus. Mettre au four 180°C environ 45 minutes.

Juin - Aubergine façon chili

INGRÉDIENTS

Pour 2 ou 3 enfants

- 100 g de haricots rouges cuits (égouttés)
- 1 aubergine
- Huile d'olive
- Oignon, ail
- Origan, basilic et laurier
- Coulis de tomates passata
- Sel, poivre

PRÉPARATION

- Mettre les haricots rouges crus à tremper la veille. Jeter ensuite l'eau de trempage. Les couvrir à nouveau d'eau froide et les cuire jusqu'à ce qu'ils soient bien tendres. Saler à mi-cuisson. vous pouvez également utiliser les haricots précuits en bocaux.
- Couper l'aubergine en petits cubes. Les faire revenir dans l'huile d'olive avec l'oignon et l'ail émincés.
- Ajouter les haricots, couvrir de coulis, assaisonner avec 1 ou 2 feuilles de laurier et l'origan. Saler, poivrer et laisser mijoter 45 minutes environ à feu doux. Servir accompagner de riz blanc.

Juillet - Tomates farcies végétales

INGRÉDIENTS

Pour 4 petites tomates farcies

- 4 tomates
- 1 petite courgette
- 80 g de lentilles corail
- 4 petites pommes de terre
- Chapelure
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- Basilic, herbes de Provence
- Huile d'olive
- Sel, poivre

PRÉPARATION

- Nettoyer, évider les tomates. Réserver la pulpe et les chapeaux découpés en petits morceaux
- Faire suer l'oignon émincé avec l'ail écrasé dans un filet d'huile d'olive. Ajouter les lentilles corail, mélanger.
- Râper la courgette et l'ajouter aux lentilles. Ajouter la pulpe de tomates, le basilic haché.
- Laisser évaporer l'eau de cuisson en remuant pour ne pas que cela attache. Il faut que cette farce soit assez compacte.
- Farcir les tomates, et mettre une petite cuillère à soupe de chapelure dessus.
- Autour des tomates, disposer les morceaux de pommes de terre, les morceaux de chapeaux de tomates et s'il en reste de la farce aux lentilles. Saler le tout. Saupoudrer d'herbes de Provence. Mettre un petit peu d'eau dans le fond du plat. Cuire à 180/200°C.

Août - Clafoutis à la nectarine

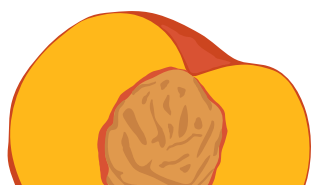
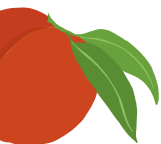
INGRÉDIENTS

Pour 4 ou 5 enfants

- 2 oeufs
- 180 ml de boisson soja vanille
- 40 g de sucre complet muscovado
- 60 g de farine de sarrasin
- Une pincée de sel
- 15 g de margarine végétale
- 2 nectarines
- Une pincée de cannelle

PRÉPARATION

- Allumer le four thermostat 7. Tapisser votre plat de margarine et de farine.
- Dans un saladier, mettre la farine, le sucre, le sel, la cannelle
- Faire un puits et ajouter les oeufs battus en omelette, incorporer la boisson soja plus la margarine un peu fondue.
- Ajouter les fruits découpés en petits morceaux.
- Cuire environ une demi-heure.
- Saupoudrer d'un peu de sucre et remettre au four pour caraméliser. On peut apporter un peu de croquant en ajoutant à cette préparation des pistaches concassées.



Septembre - Spaghettis bolognaise aux protéines de soja texturées (PST)

INGRÉDIENTS

Pour 2 ou 3 enfants

- 30 g de PST par enfant
- 3 ou 4 tomates fraîches
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- Huile d'olive
- Thym, sauge
- 1 carotte
- Sel, poivre
- Coulis de tomate passata
- 30 g de parmesan

PRÉPARATION

- Réhydrater les protéines de soja dans 2 à 3 fois leur volume d'eau pendant 10 à 15 minutes.
- Faire suer l'oignon émincé et l'ail écrasé dans l'huile d'olive. Ajouter la carotte en petits cubes. Laisser cuire quelques minutes.
- Ajouter les PST, faire dorer.
- Puis ajouter les tomates en petits morceaux, les herbes, le coulis, le sel et le poivre. Laisser mijoter.
- Assembler sur une assiette de pâtes et saupoudrer de parmesan.

Octobre - Lasagnes aux champignons & épinard

INGRÉDIENTS

Pour 6 personnes

- 5 feuilles de lasagnes
- 250 g de tofu
- 150 g de champignons
- 100 g d'épinards cuits
- 400 g de tomates
- 2 oignons & 1 gousse d'ail
- 500 g de sauce béchamel (au lait de soja)
- Huile d'olive
- Herbes de Provence
- Muscade
- Sauce de soja
- Sel, poivre

PRÉPARATION

- Préchauffer le four à th-6-7 (200°C). Émincer les oignons. Laver et découper en lamelle les champignons, les faire dorer dans une poêle contenant une cuillère à soupe d'huile et les oignons. Couper les tomates en dés. Écraser le tofu. Éplucher et hacher l'ail.
- Incorporer les tomates, les miettes de tofu et l'ail à la poêle. Remuer régulièrement. Ajouter les herbes de Provence, la muscade et la sauce de soja. Saler et poivrer. Laisser mijoter pendant 20 min. Durant la cuisson, apprêter la sauce béchamel (soit pour 1 litre de lait).
- Dresser ensuite dans un plat rectangulaire allant au four, en alternant chaque préparation avec des feuilles de lasagnes. Mettre dans l'ordre sauce béchamel, 3 feuilles de lasagnes, mélange de tofu, épinards, 3 feuilles de lasagne, sauce béchamel, mélange au tofu, épinards, 3 feuilles de lasagne, sauce béchamel.
- Enfourner le plat et laissez cuire 30 min. Servir accompagné de salade verte.



Novembre - Cake aux brocolis carottes

INGRÉDIENTS

Pour un petit cake d'environ 8 parts

- 80 g de farine de blé
- 80 g de farine de pois chiches
- 80 g de maïzena
- 2 c. à s. de levure chimique
- 150 ml de crème de soja
- 100 ml de bouillon de légumes sans sel
- 30 ml d'huile d'olive
- ½ c. à s. de purée de cajou
- 200 g de brocolis
- 200 g de carottes
- 60 g d'olives dénoyautées en rondelles
- Graines de tournesol ou de courge
- Sel, poivre

PRÉPARATION

- Nettoyer, couper en petits dés et cuire les brocolis et les carottes à la vapeur.
- Mettre dans un saladier les farines, la maïzena, la levure maltée, le sel, un soupçon de poivre, la levure chimique. Mélanger et faire un puits. Ajouter la crème, puis le bouillon, l'huile et la purée de cajou, comme pour une pâte à crêpe, en incorporant progressivement la farine.
- Terminer par les légumes et les olives découpées en rondelles. Huiler et fariner un moule à cake, verser la préparation. Décorer avec les graines.
- Mettre au four à 180°/200°C, 40 à 50 minutes. La pointe du couteau doit ressortir sèche.

Décembre - Cake aux châtaignes

INGRÉDIENTS

8 personnes

- 190 g de farine de blé
- 20 g de farine de châtaigne
- 20 g de féculé de maïs
- 1 c. à café de poudre à lever
- 1 pincée de sel
- 100 g de sucre de canne blond
- 100 g d'huile d'olive
- 60 g de sucre complet
- 200 g de châtaignes au naturel
- 140 ml de lait d'amande
- 1 c. à café de cannelle en poudre
- ½ c. à café de vinaigre de cidre
- 1 c. à café d'extrait de vanille, d'amande amère ou de vanille en poudre

PRÉPARATION

- Dans un saladier, mélanger les farines, la féculé, la poudre à lever, le sel et le sucre blond. Dans le bol d'un mixeur, placer l'huile d'olive, le sucre complet, la moitié des châtaignes hachées et le lait. Mixer jusqu'à obtenir une préparation lisse et homogène. Ajouter la cannelle, le vinaigre et la vanille.
- Couper grossièrement les châtaignes restantes et ajouter au contenu du saladier. Verser la préparation liquide et mélanger rapidement (ne pas trop travailler la pâte).
- Verser dans un moule à cake rectangulaire et cuire au four à 180°C pendant une heure. Laisser refroidir.



TOUS LES MARDIS, DES INFOS POUR AGIR À VOTRE ÉCHELLE

Ce guide vous a plu et vous aimeriez en savoir plus sur l'engagement citoyen ? On a la newsletter qu'il vous faut : les Mardis verts. Pour la recevoir, il vous suffit de vous rendre à l'adresse suivante : www.greenpeace.fr/mardis-verts

Chaque mardi, Alexis, membre de l'équipe chargée de la mobilisation citoyenne, vous aide à comprendre les enjeux écologiques de notre époque. Vous y trouverez pêle-mêle : des explications simples à des sujets compliqués, des infos très utiles, des anecdotes plus futiles, des chiffres qui décoiffent et (bien sûr) des tas d'idées d'éco-gestes et de mobilisations citoyennes à rejoindre.

LA NEWSLETTER DES MARDIS VERTS!

www.greenpeace.fr/mardis-verts

