

RECETTE DE JANVIER

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

GALETTE DE LENTILLES VERTES AUX FLOCONS D'AVOINE, CRÈME DE CÉLERI À LA CANCOILLOTTE



20 min



30 min

Pour la galette : 1 oignon, 3 carottes, 280 g de lentilles vertes, 50 g flocons d'avoine, 1 bouquet de persil, cumin, 300 ml eau.

Pour la crème : ½ boule de céleri, 1 pomme de terre, 400 ml d'eau, 1 bouillon/cube de légumes, 60 g cancoillotte, jus de citron.

Galette de lentilles aux flocons d'avoine :

Faire revenir dans une cocotte oignon/carottes coupés en petits dés à l'huile d'olive. Ajouter les lentilles vertes et 300 ml d'eau. Mettre à cuire à feu doux pendant 20 minutes.

Égoutter les légumes, les mixer avec les flocons d'avoine. Les assaisonner en sel et poivre, ajouter le jus de citron, le cumin et le persil haché.

Former des galettes rondes, les poser sur une feuille sulfurisée huilée.

Les cuire au four à 200° pendant 15 minutes. Les retourner, laisser cuire encore 5 minutes.

Crème de céleri à la cancoillotte :

Épluchez le céleri et la pomme de terre, les couper en gros morceaux. Les mettre à cuire, couvrir de l'eau additionnée de bouillon/cube pour 20 minutes.

Mixer le tout avec la cancoillotte et un trait de jus de citron.

Dresser les galettes de lentilles vertes dans les assiettes creuses entourées de la crème de céleri.

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