INFO→ ÉNERGIE RHÔNE-ALPES
VOUS FAITES LE BON CHOIX

CONCOURS CULINAIRE AMATEUR

DEGUSTEZ ET VOTEZ

EDITION 2014

l'Espace INFO→ENERGIE de la Drôme
met le couvert avec un concours de cuisine locale.

LE CLIMAT DANS NOS ASSIETTES

concours de cuisine locale

SOMMAIRE

Edito 3
Le jury 3
Le classement 3

Equipe Kelamo team - La Laupie 4
- Céviche de truite du Vercors et burger de crudités de saison
- Poires en habit d'automne

Equipe Haut les Filles - Vaison la Romaine 6
- Sauté de porc et sa déclinaison de courges
- Tarte normande revisitée

Equipe Les Toqués de Venterol - Venterol 8
- Epeausotto de chèvre, safran, craterelles et son potimarron confit
- Mille feuilles aux pommes et sa mousse accompagné de sa sauce au vin

Equipe L'Orangé de provence - Saint Sauveur Gouvernet 10
- Tartare de truite des Baronnies, spiruline et tomate sur nid d'épeautre au vinaigre d'échalote et copeaux d'olives de Nyons
- Flan miel et lavande, compotée de fruits aux parfums fleuris

Pour aller plus loin dans l'éco-consommation 12
C'est à vous ! Guide de cuisine locale 13
Calendrier des fruits et légumes de saison en Rhône-Alpes 14

EDITO Un défi culinaire amateur "Le climat dans nos assiettes"

L'Espace INFO➔ ENERGIE de la Drôme a mis le couvert le 18 octobre 2014 avec un concours de cuisine locale baptisé "le climat dans nos assiettes", ce défi culinaire souligne le lien entre notre alimentation et le climat.
En effet, produire et transporter nos aliments émet de façon importante des gaz à effet de serre responsables du réchauffement climatique. Ces émissions liées à notre alimentation (qui peuvent représenter jusqu'à 1/3 de nos émissions de gaz à effet de serre) varient considérablement en fonction de nos habitudes alimentaires. Alors pour diminuer nos émissions regardons ce que nous avons dans notre assiette et relevons le défi d'une alimentation équilibrée pour le climat !
Lors de ce concours, chacune des équipes, composées de particuliers et de professionnels de la restauration, a pour objectif de **concocter un menu qui prend soin du climat, des papilles et du porte-monnaie**. Un jury, assisté du public, permet d'établir un classement.
Vous trouverez dans ce livret les recettes imaginées par les 5 équipes qui ont relevé ce défi en 2014.
Si vous aussi, le défi vous tente, un guide à la fin du livret vous donne les clés pour vous mesurer aux équipes du concours. Alors à vos fourneaux !
Et pour finir, un grand bravo aux équipes pour leur implication et leur bonne humeur et un grand merci au jury d'avoir accepté la difficile mission de proposer un classement.

À bientôt pour la prochaine édition
du "Climat dans nos assiettes"...

LES ORGANISATEURS

Ce concours est organisé par l'Espace INFO→ENERGIE de la Drôme, service porté par le Centre pour l'Environnement et le Développement des Énergies Renouvelables et soutenu par l'ADEME, la Région Rhône-Alpes.

LES PARTENAIRES DE CETTE EDITION

- SMBP : Projet de Parc Naturel Régional des Baronnies Provençales
- Le réseau des Bistrots de Pays de Drôme Provençale animé par la CCI de la Drôme.
- La mairie de Venterol

LE JURY DE L'EDITION 2014

Thierry BERCHEROT, responsable pédagogique, MFR de Buis les Baronnies.
Claude MARTIN, administrateur, CEDER.
Florent BRUN, citoyen et adhérent à l'AMAP de Nyons.
Dominique JOUVE, Maire, Venterol.
Gwenaëlle PARISET, Responsable de projet, Projet de Parc Naturel des Baronnies Provençales.

Photos CEDER - DR

Les membres du jury ont pour mission, outre de laisser leurs papilles parler, de prendre en compte les valeurs d'une cuisine dite respectueuse du climat tout en étant abordable financièrement et donc à la portée de tous.

Les critères pris en compte sont les suivants

- **l'impact climat** : poids en kg équivalent CO_2 lié à la production, aux emballages, à la transformation, à la fabrication et au transport des ingrédients.
- **la provenance des ingrédients** : distance moyenne en kilomètres entre le lieu de production et l'endroit où ils sont cuisinés et consommés.
- **le coût d'un repas** : en euros par assiette (plat + dessert).
- et bien sûr **le plaisir gustatif.**

LE CLASSEMENT

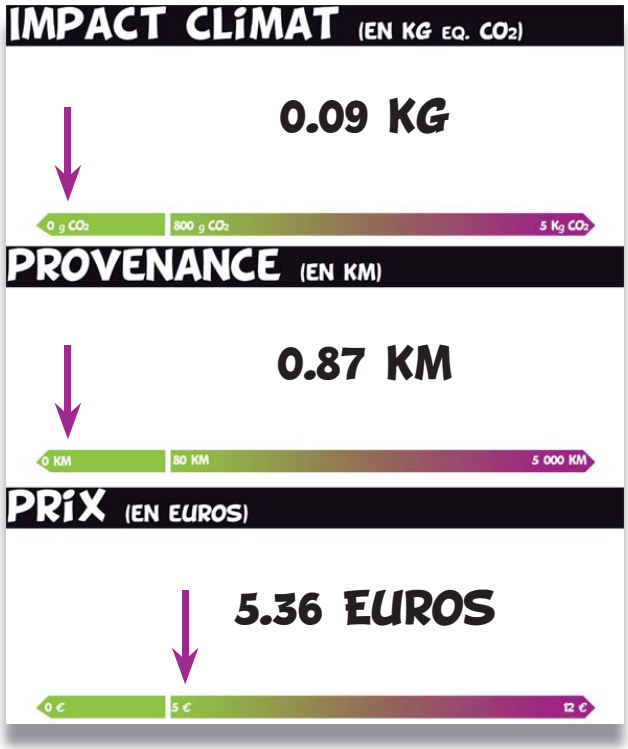
En plus du jury, le public a eu le plaisir de goûter chacun des menus, son vote de cœur a été rendu public pendant l'événement.
Par leur ingéniosité, les équipes ont montré que **le choix de producteurs locaux et de produits de saison permettent de concilier tous ces critères**. A noter que ces recettes ont été préparées avec un professionnel et des amateurs passionnés.

Pour cette édition ont été plébiscité par
- le public pour leur plat et leur dessert la KELAMO TEAM
- le jury pour leur plat les TOQUÉS DE VENTEROL et leur dessert la KELAMO TEAM. Le premier prix pour la présentation, dégustation, provenance et le coût revient à HAUT LES FILLES !

KELAMO TEAM - LA LAUPIE
Association AMAPE

La restauratrice / Cécile COURBEIL - Les délices de Cécile
07800 St Georges Les Bains
delicesdececile@gmail.com

L'équipe
Les jeunes de l'AMAPE :
Mohamed,
Hammad,
Kevin...
et Béatrice REYNAUD,
Marion SALVADOR



PLAT

CEVICHE DE TRUITE DU VERCORS ET BURGER DE CRUDITES DE SAISON (pour 4 personnes)

- 500 gr filet de truite (Beaufort / Gervanne, 26)
- 1 citron confit maison (du jardin)
- 240 gr huile d'olive (Mérindol les Oliviers, 26)
- 200 gr pousses d'épinard (Loriol / Drôme, 26)
- 20 gr graines de betterave à germer (St Georges les Bains, 07)
- 20 gr topinambours (Loriol / Drôme, 26)
- 4 œufs (La Laupie, 26)
- Fleurs de bégonia (du jardin)
- 20 gr graines de potimarron (du jardin)
- 3 gousses Ail (Loriol / Drôme, 26)
- 200 gr pain biologique (La Laupie, 26) ou pain maison
- 200 cl vinaigre de vin (maison)

1. Evider les truites, couper les nageoires avec des ciseaux, ôter la tête, lever les filets. Les couper en petits dés puis les déposer dans un saladier et les arroser de vinaigre. Mélanger et laisser poser une heure au frigo. A l'issue du temps, égoutter ce Céviche. Assaisonner de fleur de sel. Grâce à un fumoir maison (une marmite, son couvercle hermétique et une passoire), fumer au thym pendant 1 heure. Le Céviche est prêt.
2. Pendant ce temps confectionner les chips de topinambours. Préchauffer le four à 230°.

Laver, émincer les topinambours à la mandoline. Huiler une plaque à trous, la saupoudrer de sel et étaler les fines rondelles de topinambours. Cuire 10 minutes. Les réserver après cuisson sur du papier absorbant.

3. Confection de la crème mousseuse au citron confit. Éplucher les gousses d'ail. Mixer le citron confit, les gousses d'ail et un peu d'huile d'olives. Verser ce mélange dans la cuve d'un robot type kitchenaid. Ajouter un jaune d'œuf (garder le blanc et le monter en neige). Monter comme une mayonnaise avec de l'huile d'olive. Puis incorporer délicatement le blanc en neige. Réserver au frais.
4. Laver les pousses d'épinards, graines germées de betteraves (germination maison 6 à 8 jours). Récupérer les graines d'un potimarron en veillant à bien ôter la chair autour de celles-ci. Les porter à ébullition. Les refroidir et les égoutter. Les frire dans de l'huile d'olives et les aromatiser d'une pointe de fleur de sel. Mélanger tous ses ingrédients arrosés d'un filet d'huile d'olive des citrons confits maison de fleur de sel.
5. Toaster les pains.
6. Dressage de l'assiette : commencer en déposant le Céviche de truite sur le coté de l'assiette. Surmonter d'une quenelle de crème mousseuse au citron confit décorée de graines grillées de potimarron et de pétales de fleur de bégonia. Monter son burger en superposant les toasts et les mélanges de crudités, de graines et de chips.

DESSERT

POIRES EN HABIT D'AUTOMNE (pour 4 personnes)

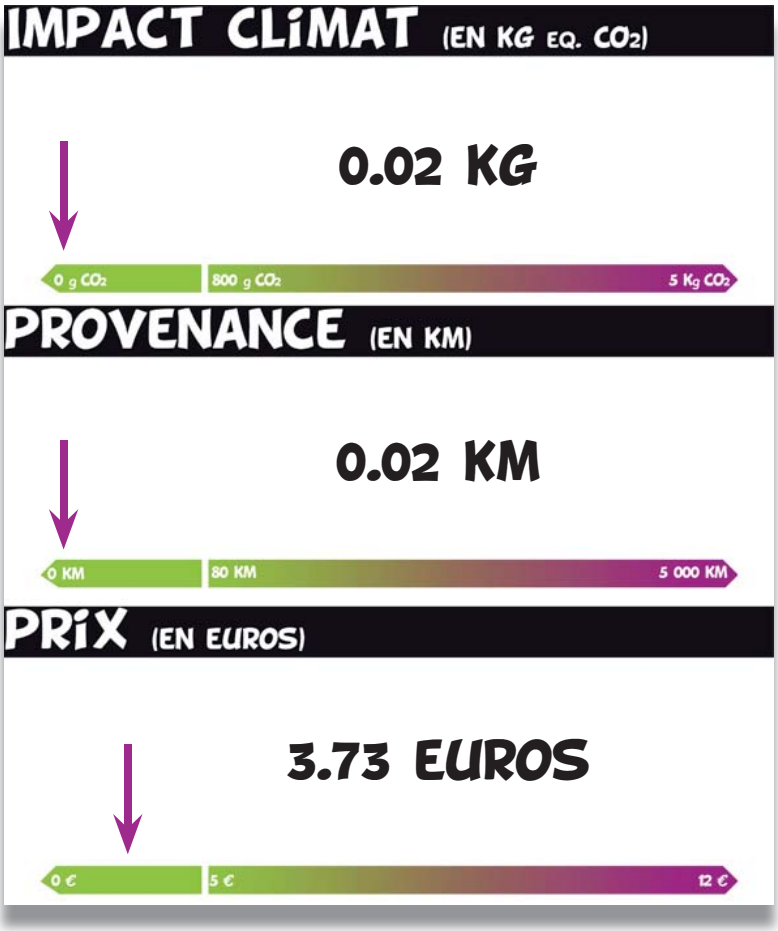
- Feuilles de châtaignier (Eyzahut, 26)
- 800 gr de poires biologiques (Loriol / Drôme, 26)
- 20 gr estragon (St Georges les Bains, 07)
- 120 gr fromage blanc de brebis (07500, St Péray)
- 4 œufs
- 260 gr miel d'accacia (St Georges les Bains, 07)
- 120 gr noix (St Georges les Bains, 07)
- 40 gr farine complète (Bourg St Andéol, 07)
- 40 gr farine de châtaignes (Privas, 07).
- La pâte d'amande : 100 gr d'amandes mixées avec 7 cl d'huile d'olives
- 200 gr sucre roux

1. Couper les poires en 2, les évider et les pocher dans un bouillon aromatisé (citron, vin blanc, 100 gr miel) entre 20 et 30 min.
2. Dans un même temps éplucher et mettre à cuire les poires avec le sucre. Laisser cuire jusqu'à obtention d'une confiture. Rajouter alors l'estragon.
3. Battre le fromage blanc de brebis dans un saladier séparé, avec 50 gr de miel. Monter les blancs d'œufs en neige. Incorporer les blancs au fromage fouetté. Réserver au frais en attendant le dressage.
4. Concasser les noix. Réaliser le nougat noir en portant 100 gr de miel à ébullition. Verser les noix en remuant régulièrement jusqu'à l'obtention d'une couleur brune. Couler dans un plat inox sur une feuille de papier sulfurisé puis mettre en pression jusqu'au refroidissement.
5. Sortir les poires du bouillon, les égoutter et les laisser refroidir. Pendant ce temps, préparer un crumble en mélangeant la farine complète, la farine de châtaignes et la pâte d'amande maison. Mettre à cuire ce dernier sur une plaque de cuisson pendant 10 min. à 220°C.
6. Une fois les poires froides, le dessert peut être dressé.

HAUT LES FILLES

Le restaurateur / Hélène VAILLANT - MOZAIK
84110 PUYMERAS
mosaik.vaison@free.fr

L'équipe
Marie-Jo PEYROL
Cyane MICHOULIER-DYON
Christine DUBOIS



PLAT

SAUTE DE PORC ET SA DECLINAISON DE COURGES (pour 4 personnes)

- 600gr épaule de porc
- 320 gr courge butternut
- 240 gr courge muscade
- 200 gr potimarron
- 80 gr oignons
- 1 gousse d'ail
- 40 gr poireaux
- 40 gr carottes
- 2 pistils safran
- 25 cl huile d'olive
- Sel, poivre
- 40 gr farine bléblis
- 20 gr farine seigle
- 60 gr beurre
- 25 gr amandes
- 25 gr noix

1. Faire revenir la viande coupée en dés.
2. Débarrer, faire suer oignons et poireaux.
3. Ajouter l'ail et les courges coupées en morceaux, mouiller et assaisonner.
4. Ajouter sel, poivre puis la viande.
5. Faire cuire 1 h.

DESSERT

TARTE NORMANDE REVISITEE (pour 4 personnes)

- 280 gr pommes
- 40 gr farine de pois chiche
- 50 gr beurre
- 100 gr farine de blé
- 20 gr miel
- 50 cl lait
- 4 œufs
- Safran

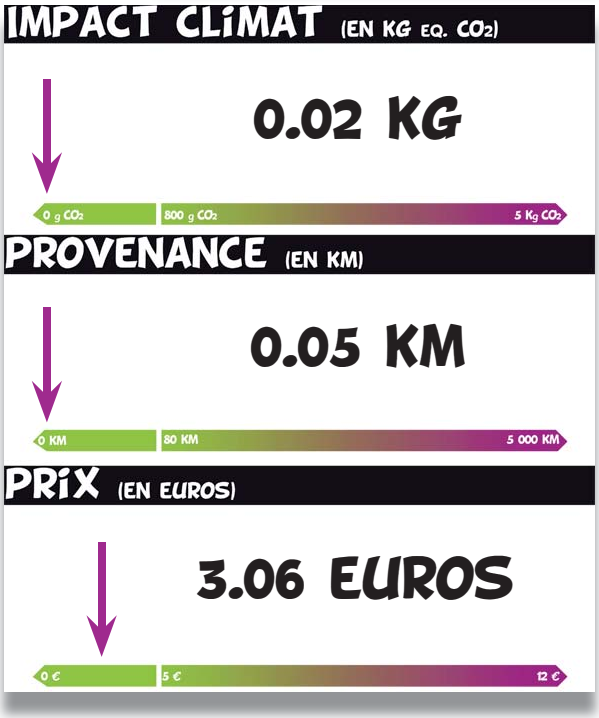
1. Faire une crème anglaise au safran et au miel.
2. Faire revenir les pommes dans le beurre et le miel.
3. Faire des sablés avec la farine, le miel et le beurre.
4. Quand le potimarron est cuit, le mixer avec le sirop jusqu'à l'obtention d'une crème homogène. (Penser à enlever un peu de sirop avant de mixer pour que la crème ne soit pas trop liquide. Si elle est trop épaisse, rajouter du sirop).
5. Incorporer la mousse délicatement à la crème jusqu'à l'obtention d'une mousse onctueuse.
6. Mettre au frais 2 heures.

Déposer la mousse dans votre biscuit et servez.

LES TOQUES DE VENTEROL

Le restaurateur / Prosper LAWSON - Le Café de la Poste
26110 VENTROL
prosp26@icloud.com

L'équipe
Aurélie Josset
Sandrine CUERVA
Yann TRACOL
Karine ORTH



PLAT

EPEAUSOTTO AU CHEVRE, SAFRAN, CRATERELLES ET SON POTIMARRON CONFIT (pour 4 personnes)

- 600 gr épeautre
- 300 gr carottes
- 80 gr oignons
- 20 cl vin blanc ,
- 80 gr chèvre mi sec
- 80 gr chèvre sec ,
- 160 gr faisselle
- 2 pistils Safran ,
- 50 gr craterelles
- Une pointe de couteau paprika fort
- 400 gr potimarron
- 3 gousses ail
- 3 branches Thym
- 3 branches Romarin
- 20 cl huile d'olive ,
- 4 feuilles lauriers

1. Couper la courge en lamelles. Verser un filet d'huile d'olive, 1 gousse d'ail, 1 branche de thym et

de romarin et 1 feuille de laurier, puis la mettre au four 45 min. à environ 180°.

2. Cuire l'épeautre dans un court-bouillon, avec 1 feuille de laurier, 1 branche de thym et 1 branche de romarin.
3. Émincer les carottes et les oignons .
4. Râper la moitié de chaque chèvre et faire des copeaux avec l'autre moitié .
5. Laver et cuire les champignons : garder l'eau de cuisson .
6. Faire revenir la moitié des carottes et des oignons dans une cuillère d'huile d'olive y rajouter le paprika puis le jus des champignons et laisser réduire .
7. Incorporer la faisselle.
8. Mettre les pistils de safran, saler et poivrer. Rajouter le romarin, le thym et le laurier .
9. Faire revenir l'épeautre et le reste des oignons et carottes, mouiller au vin blanc et laisser réduire .
10. Incorporer le chèvre râpé et réduire .

Pour le dressage mettre l'épeausotto dans une assiette puis le potimarron confit et les copeaux de chèvre .

DESSERT

MILLE FEUILLES AUX POMMES ET SA MOUSSE ACCOMPAGNE DE SA SAUCE AU VIN (pour 4 personnes)

- 480 gr de pommes (4 grosses pommes)
- 120 gr de miel
- une pointe de couteau muscade
- une pointe de couteau cannelle
- une pointe de couteau curcuma
- 40 cl eau
- 120 gr farine
- 25 cl vin rouge
- une cuillère a café grains de poivre,
- 2 branches romarin
- 1 branche thym
- 1 feuille Laurier
- 800 gr faisselle de chèvre

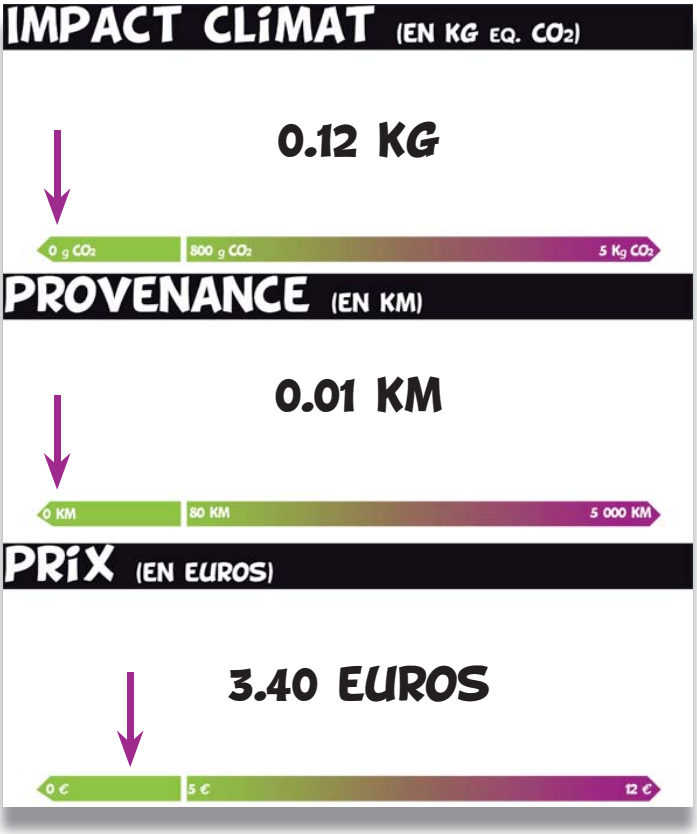
1. Pour la pâte : mélanger la farine, l'eau et 1 branche de romarin. La réserver au frais.
2. Laver, éplucher et vider les pommes.
3. Faire de la compote avec une pomme.
4. couper en petits dés le reste des pommes et les faire caraméliser avec 2 cuillères à soupe de miel, une pointe de curcuma, la cannelle et la muscade.
5. Une fois le mélange caramélisé, mouiller avec le vin rouge et y ajouter le reste du romarin, de thym et de laurier. Laisser réduire.
6. Passer la pâte au laminoir, la détailler avec un emporte-pièce et la poêler .
7. Mélanger la compote et la faisselle et mettre le tout dans un siphon.

Pour dresser, alterner avec une feuille de pâte et le mélange jusqu'à la hauteur souhaitée.

L'ORANGE DE PROVENCE

Le restaurateur / Nathalie RUIZ - L'orangé de Provence (BISTROT DE PAYS)
26110 St Sauveur gouvernet
lorangedeprovence@orange.fr
04 75 27 88 09

L'équipe
Audrey VELLA
Jeanine BENBAREK
Monique CHRESTIEN
Sylvain BENBAREK



PLAT

TARTARE DE TRUITE DES BARONNIES, SPIRULINE ET TOMATE SUR NID D'EPEAUTRE AU VINAIGRE D'ECHALOTE ET COPEAUX D'OLIVES DE NYONS (4 pers)

- 800 gr truite biologique
- 200 gr tomates
- feuilles de basilic
- 80 gr spiruline
- 25 cl huile d'olive de Nyons
- 250 gr épeautre
- 20 cl vinaigre d'échalotes
- 8 gr Miel
- 10 olives de Nyons

1. Couper la truite et la tomate en petit dés, assaisonner séparément avec l'huile d'olive, les échalotes, le basilic, le miel.
2. Préparer séparément la spiruline avec le même assaisonnement.
3. Faire cuire l'épeautre dans de l'eau bouillante et laisser refroidir. Une fois essoré, assaisonner avec un filet d'huile d'olive, sel, poivre et vinaigre d'échalotes.
4. Dans un emporte-pièce, mettre une couche des 3 premières préparations.
5. Faire un nid avec l'épeautre et déposer le tartare. Décorer avec les copeaux d'olive et feuilles de basilic.

DESSERT

FLAN MIEL ET LAVANDE, COMPOTEE DE FRUITS AUX PARFUMS FLEURIS (pour 4 personnes)

- 8 œufs
- 75 cl lait
- 1 brin lavande
- 240 gr pommes
- 240 gr poires
- 400 gr coings
- 100 gr miel
- Fleurs comestibles

1. Faire infuser la lavande dans le lait jusqu'à ébullition. Passer au chinois pour enlever les grains.
2. Battre les œufs avec une cuillère à soupe de miel.
3. Incorporer le lait dans les œufs battus.
4. Dans un plat allant four mettre une fine couche de miel, déposer délicatement la préparation dessus
5. Mettre au four au bain marie 45 minutes à 120°.
6. Laisser refroidir et dresser.

POUR ALLER PLUS LOIN DANS L'ECO-CONSOMMATION

L'annuaire de l'éco-consommation dans la Drôme et en Rhône-Alpes

Où trouver des trouver des produits locaux pour réaliser les recettes ?
Où trouver les circuits courts, producteurs, magasins bio, épiceries locales, distribution de paniers de légumes proches de chez vous ?

➔ Consultez l'annuaire eco-conso en ligne sur **www.ecoconso.fr** ou celui du projet de Parc **http://www.baronnies-provencales.fr/accueil/140-annuaire-professionnel-pour-un-approvisionnement-local**
➔ Téléchargez le calendrier des fruits et légumes de saison en Rhône-Alpes (cf. p. 23) sur **www.ceder-provence.org**

PRESERVER LE CLIMAT, C'EST AUSSI DANS L'HABITAT

L'Espace INFO→ENERGIE de la Drôme et du Vaucluse est à votre service

Pour des conseils gratuits et indépendants sur l'énergie dans l'habitat (construction, rénovation, matériaux, isolation, chauffage, équipements, énergies renouvelables, aides financières...), contactez votre Espace INFO→ENERGIE de la Drôme et du Vaucluse, membre du réseau rénovation info service.

➔ Consultez le site **www.ceder-provence.org**
ou appelez le 04 75 26 22 53 ou 04 90 36 39 16

C'EST A VOUS !

Le climat dans nos assiettes, c'est aussi à la maison

Pour vous mesurer aux équipes, c'est simple : prenez votre balance et votre calculette et suivez le guide !

1) Composez votre menu : plat et dessert.

2) Dans le tableau au dos, faites la liste de vos ingrédients avec le prix ramené à l'assiette, le lieu de production et le poids pour un repas pour une personne.
Tous les ingrédients doivent apparaître (épices, herbes, huile...) excepté le sel et le poivre.

3) Réalisez les calculs suivant les indications sur le tableau.

4) Remplissez la grille d'impact en notant la provenance, le prix par assiette (1 plat + 1 dessert) et en calculant l'impact climat avec le simulateur en ligne sur www.acteursduparisdurable.fr/sites/default/files/simulateur-carbone/

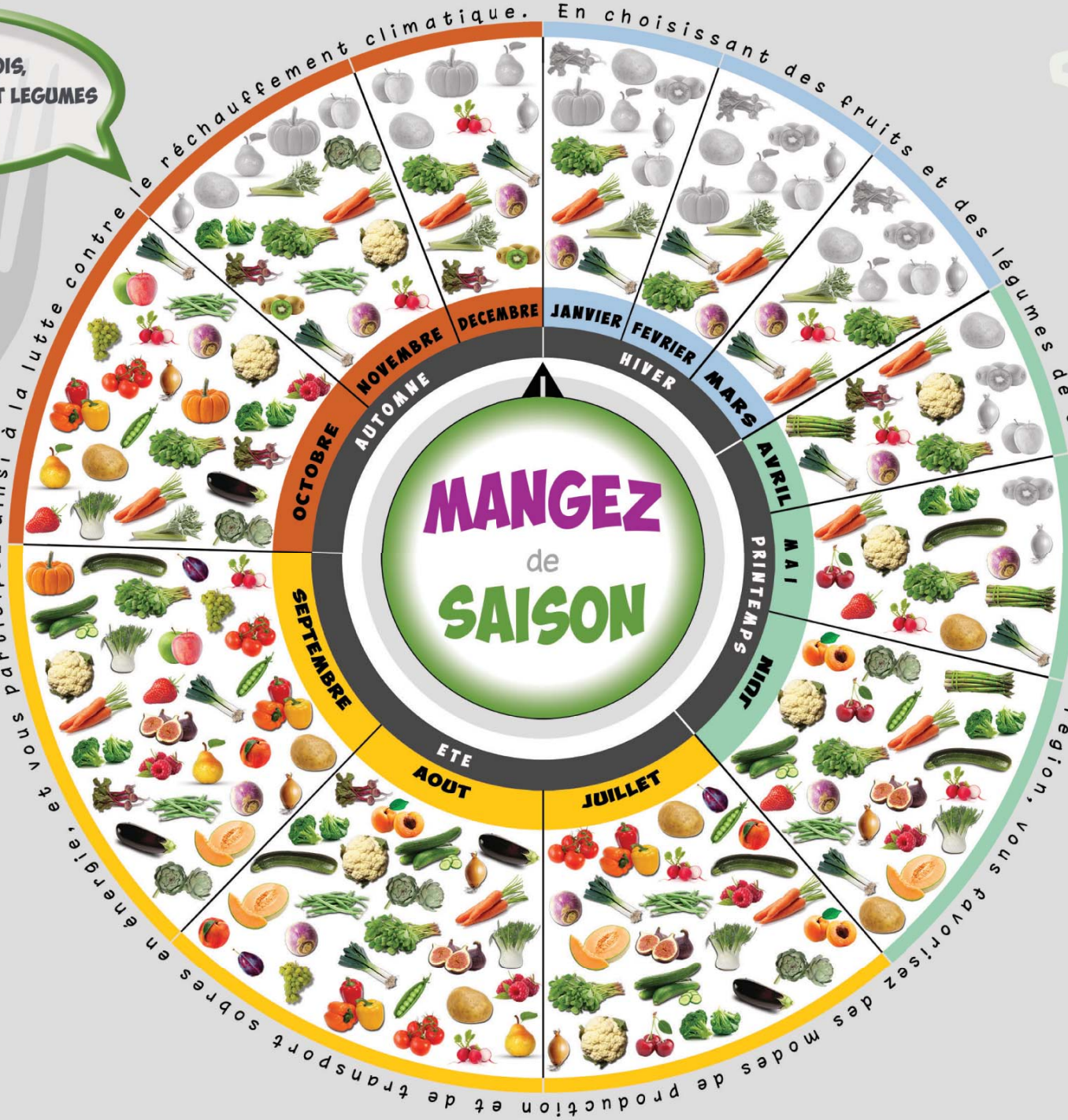
5) Bravo ! Vous êtes prêts pour le concours de l'année prochaine !

Nom des ingrédients	Prix (euros)	Producteur / adresse	Poids (kg)	Distance chez vous au producteur (km)	Distance au poids (poids x dist.) en km
PLAT					
Ingrédient 1	€		kg	km	km
Ingrédient 2	€		kg	km	km
Ingrédient 3	€		kg	km	km
Ingrédient 4	€		kg	km	km
Ingrédient 5	€		kg	km	km
Ingrédient 6	€		kg	km	km
Ingrédient 7	€		kg	km	km
DESSERT					
Ingrédient 1	€		kg	km	km
Ingrédient 2	€		kg	km	km
Ingrédient 3	€		kg	km	km
Ingrédient 4	€		kg	km	km
Ingrédient 5	€		kg	km	km
Ingrédient 6	€		kg	km	km
Ingrédient 7	€		kg	km	km
PRIX TOTAL		**PRIX TOTAL**		**DIST. TOTALE EN FONCTION DU POIDS**	
				PROVENANCE MOYENNE DU MENU (EN KM)	

CONNAITRE LES FRUITS ET LEGUMES DE SAISON PRODUITS PRES DE CHEZ SOI, C'EST FAIRE LES BONS CHOIX

MOIS APRES MOIS, REPEREZ LES FRUITS ET LEGUMES A CHOISIR !

- ABRICOT
- ARTICHAUT
- ASPERGE
- AUBERGINE
- BETTERAVE
- BROCOLI
- CARDON
- CAROTTE
- CERISE
- CHOU-FLEUR
- CONCOMBRE
- COURGE
- COURGETTE
- EPINARD
- FENOUIL
- FIGUE
- FRAISE



Calendrier RHÔNE-ALPES

- FRAMBOISE
- HARICOT
- KIWI
- MELON
- NAVET
- OIGNON
- PATATE
- PECHE
- PETIT POIS
- POIRE
- POIREAU
- POIVRON
- POMME
- PRUNE
- RADIS
- RAISIN
- TOMATE

INFO→ ÉNERGIE RHÔNE-ALPES

Avec le soutien de l'ADEME Rhône-Alpes

LES PRODUITS EN NOIR ET BLANC SE GARDENT PLUSIEURS MOIS APRES LA RECOLTE

Téléchargé sur ww.ecoconso.fr

Conception : ALE de l'agglomération lyonnaise (SR - YB) / GREPS (FM-NF) / Université Lyon 2 - 2014 - Licence Creative Commons Attribution - Pas d'utilisation commerciale - Pas de modification

CONCOURS CULINAIRE AMATEUR
DEGUSTEZ ET VOTEZ

LE CLIMAT DANS NOS ASSIETTES

concours de cuisine locale

"Le climat dans nos assiettes" est un concours de cuisine locale dont l'objectif est de découvrir une alimentation propice à l'économie locale, respectueuse de sa santé et économe en énergie, donc préservant le climat.

En effet, dans une optique de développement local et durable, l'alimentation joue un rôle important en ce qui concerne les produits eux-mêmes, depuis leur mode de production et leur acheminement jusque dans nos assiettes.

"Le climat dans nos assiettes" est une manifestation développé par l'Espace INFO→ENERGIE de la Drôme, membre du réseau rénovation info service, service public porté par le CEDER (Centre pour l'Environnement et le Développement des énergies Renouvelables) (cf. Page 12).

Conception ALE de l'agglomération lyonnaise - 2014 / Imprimé sur papier recyclé