

**Comment sublimer
céréales et légumineuses
dans votre assiette ?**

**Les lauréats
vous proposent
leurs recettes !**

**Concours
d'innovation culinaire**
édition 2023

Les recettes présentées dans ce livret sont issues du concours d'innovation culinaire « **Sublimez les céréales secondaires et légumineuses : cultivez l'avenir de nos assiettes** » qui s'est tenu à Bourg-en-Bresse en décembre 2023.

Elles s'adressent avant tout à un public de chefs en restauration collective ou commerciale mais peuvent être adaptées pour de plus petites quantités. A l'origine du concours d'innovation culinaire, un double besoin identifié par les collectivités territoriales :
- « **Végétaliser** » l'alimentation locale (réponse à la Loi Egalim et réduction de l'empreinte carbone)
- **Préserver la qualité de la ressource en eau** et notamment en eau potable des territoires


Pour répondre à ces deux besoins, **il est nécessaire de développer de nouvelles cultures et de nouveaux modes de production plus économes en intrants**. En effet, les cultures de légumineuses à graines et de céréales secondaires, qui répondent à ces deux enjeux, sont très faiblement présentes sur les territoires. Indépendamment de la technicité requise pour leur mise en œuvre, c'est avant tout la question de leur valorisation économique qui freine leur développement. Les débouchés locaux rémunérateurs sont peu nombreux ; il existe aujourd'hui un petit noyau d'agriculteurs techniquement prêts à se lancer mais qui restent très frileux dans un contexte de prix trop bas, dans les filières classiques de commercialisation.

En lien avec les orientations des Projets Alimentaires Territoriaux des collectivités, **la restauration, notamment collective, est un débouché intéressant** à la fois pour des légumineuses de type lentilles, pois chiches ou haricots secs et pour des céréales comme le sarrasin, le petit et le grand épeautre, le sorgho ou l'avoine. L'une des difficultés à leur intégration en restauration collective, c'est une méconnaissance des façons de les travailler ou de les cuisiner avec des contraintes de restauration collective (temps disponible, facilité d'emploi, diversité des recettes, adaptation des recettes au plus grand nombre...).

C'est pourquoi les six collectivités ont initié le concours et leurs

partenaires **ont fait le choix de porter un projet visant à favoriser l'introduction de ce type de produits dans l'alimentation humaine**, et plus largement à **développer leur attrait pour le consommateur**, en vous proposant ce livret de recettes.





Edito	Page 5
Curry de pois chiches et patates douces au lait de coco accompagné de boulgour	Page 6
Lasagne Esaü	Page 7
Risotto de petit épeautre au bleu de Gex, courge musquée et carottes confites, graines torréfiées	Page 8
Sorgho façon risotto au potiron, à la sauge croquante et aux châtaignes	Page 9
Grat'Aindinois	Page 10
Velouté de potimarron, flan de lentilles vertes à la fève de Tonka, sarrasin à l'escabèche	Page 12
Duo de sarrasin et lentilles vertes façon risotto	Page 14
Gâteau roulé au sorgho	Page 15

Le saviez-vous ? Les Français consomment en moyenne deux fois moins de légumineuses que leurs voisins européens ?

Grand Bourg Agglomération est engagé depuis 6 ans, dans le cadre de son projet de territoire, dans la relocalisation de la valeur ajoutée de l'alimentation. Au cœur de notre action, un objectif : mettre des produits locaux et de qualité dans les assiettes, particulièrement celles de la restauration collective.

Dans un contexte inflationniste qui oblige la restauration collective comme les ménages à se réinventer pour tenir leur budget alimentaire dans les limites du raisonnable, les céréales secondaires et les légumineuses ont tout bon : financièrement accessibles, de haute qualité nutritive, cultivées avec moins d'intrants, augmentant la diversité des cultures pour des paysages variés et la préservation de la qualité des sols.

En nous associant aux intercommunalités voisines avec qui nous partageons le même objectif, ainsi qu'à la Fondation Carasso via le programme des Territoires en Transition Agricole et Alimentaire, nous avons organisé, en décembre 2023, un concours culinaire. Il nous permet aujourd'hui de vous proposer des recettes testées et approuvées, tant par des collégiens au palais fin, que des élus qui ont apprécié ces mets goûtus !

Les agriculteurs ne sont pas en reste, ayant aussi participé avec joie à la dégustation de ces différentes variations autour de leurs produits. L'objectif est de développer ces productions sur notre territoire, notamment dans le cadre de programmes de préservation de la qualité de l'eau potable, pour un cercle vertueux, de la production à la consommation.

Il s'agit par ce concours, de montrer et mettre en avant la capacité des professionnels du territoire à proposer des recettes végétariennes et complètes, composées de produits de saison. Je souhaite adresser un merci particulier à tous les chefs et cheffes qui se sont prêtés à l'exercice et qui mettront ces recettes à leur carte.

Je me suis régalaé, mon petit doigt me dit que les autres membres du jury aussi.

J'espère maintenant que vous et vos convives vous régalez aussi !

Aimé NICOLIER

Vice-président en charge de l'agriculture, l'alimentation,
la ruralité, l'environnement et la biodiversité
de Grand Bourg Agglomération



Curry de pois chiches et patates douces au lait de coco accompagné de boulgour

Recette proposée par :

Restaurant scolaire mairie de Divonne les Bains / Stéphane Gropelly

Ingrédients pour 6 personnes

Patates douces	600 g
Mélange boulgour/quinoa	180g
Pois chiches	180 g
Carottes	120 g
Tomates	60g
Oignons	60 g
Ail	1 gousse
Curry poudre	1.5 g
Bouillon de légumes	30 cl
Lait de coco	7,2 cl

- La veille, mettre à tremper les pois chiches dans l'eau,
- Eplucher les carottes, oignons, ail et patates douces et les tailler en brunoise,
- Couper en gros cubes les tomates,
- Faire revenir avec de l'huile d'olive l'oignon, l'ail, les carottes dans une sauteuse,
- Ajouter le curry et laisser cuire 30 secondes,
- Ajouter les tomates et les pois chiches,
- Laisser mijoter quelques minutes puis mouiller au bouillon de légumes à hauteur,
- Laisser cuire 45 minutes,
- En fin de cuisson, ajouter le lait de coco,
- Cuire comme un riz pilaf le mélange boulgour- quinoa.



Réserver en armoire chaude à 80 degrés ou, si réalisé la veille, remettre en température au four vapeur filmé le lendemain.



Lasagne Esaü

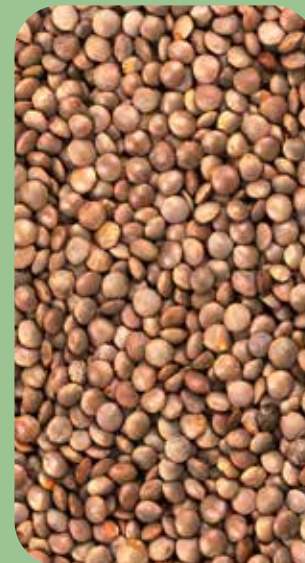
Recette proposée par :

Collège du Revermont / Pascal Orset et Denis Currat

Ingrédients pour 6 personnes

Tomate pelée concassée	300 g
Pâtes à lasagnes	180 g
Lentilles	180 g
Emmental bloc	150 g
Blé	120 g
Carottes	60 g
Oignons	150 g
Concentré de tomates	60 g
Ail	30 g
Béchamel	60 cl

- Mettre les lentilles et le blé en cuisson dans la sauteuse (0.42 litres d'eau),
- A mi-cuisson ajouter le concentré de tomates, la tomate concassée, les oignons, l'ail, et les carottes puis assaisonner. En fin de cuisson ajouter le basilic,
- Faire la béchamel légère,
- Monter les lasagnes dans votre plat. Disposer une première couche de plaques à lasagne dans le fond puis une couche de masse, puis une nouvelle couche de plaque à lasagne puis une autre couche de masse. Mettre une 3eme fois de lasagnes. Recouvrir de béchamel puis d'emmental râpé,
- Cuire à four sec 130° pendant au moins 1 heure.



Risotto de petit épeautre au bleu de Gex, courge musquée et carottes confites, graines torrifiées



Recette proposée par :

Restaurant scolaire mairie de Divonne les Bains / Stéphane Grosnelly



Ingrédients pour 6 personnes

Courge musquée	360 g
Carottes	300 g
Petit épeautre	225 g
Oignons	60 g
Ail	1 gousse
Parmesan râpé	24 g
Bleu de Gex	12 g
Graines de courges	18 g
Crème 18%	18 cl
Bouillon de légumes	1 cube
Huile d'olive	

- Eplucher les carottes, oignons, ail, courges et les tailler en brunoise,
- Faire cuire la brunoise de courges et carottes (peu cuits) dans le bouillon de légumes puis réserver,
- Préparer le bouillon de légumes déshydraté aux proportions indiquées sur la boîte,
- Faire chauffer la crème et incorporer le bleu de Gex pour le faire fondre puis réserver au froid,
- Faire revenir les oignons et l'ail dans l'huile d'olive,
- Après quelques minutes, ajouter le petit épeautre et faire revenir de nouveau,
- Ajouter ensuite le bouillon et mélanger,
- Lorsque le bouillon est évaporé, ajouter une nouvelle louche de bouillon et continuer,
- Continuer ainsi pendant 30 minutes de cuisson
- Au trois quarts de la cuisson, ajouter la brunoise de légumes pour remonter en température,
- Ajouter la crème au bleu de Gex et le parmesan,
- Poser quelques graines de courges sur le dessus du plat lors du service pour apporter un peu de croquant.



La recette peut être faite le matin puis conservée en armoire chaude à 80 degrés ou préparée la veille, refroidie puis remise en température au four vapeur filmée le lendemain en y ajoutant un peu (0.12 l) de bouillon de légumes pour l'onctuosité.



Coup de cœur des jeunes

Prix du meilleur apprenant

Sorgho façon risotto au potiron, à la sauge croquante et aux châtaignes

Recette proposée par :

Elèves en classe CAP PSR 2 de la MFR de Pont de Veyle



Ingrédients pour 6 personnes

Potiron Butternut	450 g
Sorgho	375 g
Châtaignes	63 g
Echalotes	90 g
Sauge	0.75 botte
Huile d'olive	7.5 cl
Bouillon de légumes eau pour 6 cubes	

- Mettre le sorgho dans un fin tamis et rincer sous l'eau froide,
- Faire chauffer de l'huile d'olive dans une sauteuse et y ajouter les échalotes ciselées,
- Ajouter le sorgho puis le potiron,
- Mouiller avec la moitié du bouillon de légumes,
- Cuire 15 minutes à feu doux,
- Ajouter le reste du bouillon avec la sauge,
- Rectifier l'assaisonnement (sel, poivre),
- Vérifier la cuisson,
- Réserver au chaud à 85 degrés,
- Avant le service, parsemer de brisures de châtaignes.



Grat'Aindinois

Recette proposée par :

Crèche TOM POUCE de Châtillon du Chalaronne / Françoise Reynaud



Ingrédients pour 6 personnes

Pois chiches en conserves	1 kg
Butternut	650 g
Farine de petit épeautre	500 g
Amandes entières	150 g
Flocons d'avoine précuits	65 g
Lait ½ écrémé	7 cl
Huile de tournesol	
Thym	20 g
Sel	10 g
Poivre	5 g

Préparation de la courge butternut

- Laver et éplucher la butternut,
- La mixer grossièrement la ou couper en cubes,
- Déposer la butternut mixée sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé,
- Arroser d'un filet d'huile de tournesol, saler, poivrer puis mélanger le tout manuellement,
- Faire rôtir la butternut dans un four préalablement chauffé à 200 degrés pendant 15 minutes (dont 10 minutes chaleur traditionnelle puis 5 minutes en mode grill),
- Sortir du four et remuer le tout,
- Retirer le papier sulfurisé.

Préparation de la bouillie de flocon d'avoine

- Pendant la cuisson de la butternut, faire bouillir le lait puis ajouter les flocons d'avoine en pluie en remuant,
- Laisser épaissir 10 minutes à couvert hors du feu,
- Saler et poivrer



Préparation des pois chiches

- Egoutter les pois chiches dans une passoire et réserver le jus de cuisson (aquafaba env.40 g) qui sera utilisé pour lier le crumble,
- Rincer les pois chiches à l'eau claire.

Préparation du crumble

- Mixer finement les amandes à l'aide du robot « coupe »,
- Dans un cul de poule, mélanger la farine de petit épeautre, les amandes, le thym frais et l'aquafaba (2 cuillères à soupe rases),
- Saler, poivrer puis malaxer jusqu'à obtenir une pâte,

Préparation du plat composé

- Verser la bouillie d'avoine et les pois chiches sur la butternut rôtie puis répartir le crumble sur le dessus,
- Faire dorer 15 min au four à 200 degrés,
- Servir chaud (63 degrés).



Le Grat'Aindinois peut être réchauffé dans un four de remise ou de maintien en température. Prévoir la cuisson avec le crumble directement dans les plats de service. Ce plat peut être accompagné d'une salade verte.

Velouté de potimarron, flan de lentilles vertes à la fève de Tonka, sarrasin à l'escabèche

Recette proposée par :
Restaurant L'accent latino à Bourg-en-Bresse

Ingrédients pour 6 personnes

Flan de lentilles	
Lentilles vertes	150 g
Oignons	1/3 d'oignon
Cornichons	6 gr
Fèves de Tonka	1 unité
Eau	7,5 cl
Huile de tournesol	4 cl
Sel	

Sarrasin à l'escabèche	
Carottes	1 kg
Sarrasin	120 g
Concentré de tomates	420 g
Oignon	1/3
Vinaigre de vin	6 cl
Cumin/origan	1,5 g
Huile de tournesol	1 cl
Sel	

Velouté de potimarron	
Potimarron	450 g (294 g épluché et débarrassé des graines)
Poivron jaune	27 g
Carottes jaunes	75 g
Fenouil	6 g
Oignon	6 g
Gingembre	6 g
Coriandre	6 g
Curcuma	1,5 g
Cumin/origan	1,2 g
Lait de coco	15 cl
Eau	18 cl
Poivre/sel	



1 portion :
120 g de velouté, 120 g de flan et 80 g de sarrasin.

Etape 1 : préparation du flan de lentilles

- Faire tremper les lentilles 24 heures,
- Cuire les lentilles 20 minutes au four et les égoutter,
- Mixer la totalité des ingrédients du flan dans un robot,
- Mélanger l'ensemble des ingrédients et cuire la préparation 25 à 30 minutes, four à 180 degrés et taux d'humidité 60 %. La cuisson peut être réalisée dans un gastronorme, dans des ramequins, dans un (ou des) moule(s) en silicone bien huilés.
- Maintenir à température 63 degrés jusqu'au service.

Etape 2 : préparation du sarrasin à l'escabèche

- Faire tremper le sarrasin 24 h dans l'eau,
- Egoutter le sarrasin, et le faire cuire au départ dans l'eau froide et 10 à 15 minutes lorsque l'eau boue (ne pas ajouter de sel) et l'égoutter,
- Couper les oignons et carottes en dés,
- Verser l'huile et les épices dans une sauteuse et faire cuire à feu doux pendant 10 à 15 minutes,
- Monter la température et ajouter les oignons et les carottes,
- Faire saisir en remuant jusqu'à ce qu'elles soient caramélisées,
- Ajouter le vinaigre et le concentré de tomates, et laisser mijoter entre 20 et 30 minutes. Ajouter 20 cl eau si nécessaire et remuer,
- Lorsque la préparation est bien uniforme, ajouter le sarrasin et mélanger le tout,
- Ajouter le sel,
- Maintenir à température jusqu'au service.

Etape 3 : préparation du velouté de Potimarron

- Laver et éplucher les légumes, et les couper grossièrement comme pour un potage,
- Placer les légumes dans une casserole et ajouter tous les ingrédients,
- Faire cuire 20 à 25 minutes au four à 150 degrés (ou plaque induction thermostat 5),
- Ajouter le lait de coco lorsque les légumes sont cuits,
- Mixer avec un robot plongeur jusqu'à obtention du velouté,
- Maintenir à température jusqu'au service.



Pour le dressage final verser le velouté dans l'assiette ajouter le sarrasin à souhait et finaliser avec le flan de lentilles.



Duo de sarrasin et lentilles vertes façon risotto

Recette proposée par :
Marie-Thérèse Turpin Traiteur



Ingrédients pour 6 personnes

Sarrasin	310 g
Pleurotes	170 g
Lentilles vertes	86 g
Carottes	86 g
Poireaux	86 g
Oignons	86 g
Persil plat	1 botte
Huile d'olive	11 cl
Sel de Guérande	21 g
Poivre	4 g

- Mettre à bouillir 1,3 l d'eau avec le sel,
- Réaliser toutes les pesées d'ingrédients,
- Laver soigneusement tous les légumes (sauf les champignons qui sont à rincer rapidement),
- Eplucher les carottes, émincer les oignons, poireau, persil (conserver les feuilles dures et les queues de persil pour le bouillon),
- Mettre en mirepoix les carottes et champignons,
- Faire suer les oignons dans la moitié de l'huile d'olive,
- Ajouter les carottes, champignons et poireaux,
- Laisser suer 2 minutes et ajouter le sarrasin et les lentilles vertes et les faire torrifier 5 minutes,
- Filtrer le bouillon si besoin,
- Mouiller régulièrement la préparation de bouillon jusqu'à absorption (environ 30 minutes ; la préparation doit rester ferme ou « Al dente »)
- Ajouter le persil, le reste de l'huile de d'olive, le poivre,
- Rectifier l'assaisonnement si besoin.
- Pour un plat préparé à l'avance, réchauffer pendant 20 minutes au four préchauffé à 180 degrés, la préparation à laquelle vous aurez ajouté un peu de bouillon et d'huile d'olive.



Gâteau roulé au sorgho

Recette proposée par :
Commune de Perrex / Sabrina Basset



Ingrédients pour 6 personnes (6 parts de 80 g)

Lait	18 cl
Crème fleurette	180 g
Farine de sorgho	85 g
Oeufs	3 œufs
Sucre blond	50 g



1 portion pour des
enfants de maternelle
et primaires : 40 à 60 g

1 portion pour des
élèves de collège/lycée
et adultes : 60 à 80 g



Préparation du gâteau

- Séparer les jaunes et les blancs d'œufs,
- Dans un saladier, mélanger les jaunes d'œufs, 35 g sucre et 50 g de farine de sorgho,
- Monter les blancs en neige pas trop fermes,
- Les incorporer délicatement à la préparation,
- Sur une plaque recouverte de papier sulfurisé, étaler la pâte de façon à obtenir une épaisseur de pâte de 0,5 à 1 cm maximum,
- Après cuisson, laisser tiédir le gâteau, le filmer puis le réserver au frais (le gâteau peut être réalisé la veille),

Préparation de la crème

- Dans une casserole, mettre 20 g de sucre, 30 g de farine et la crème,
- Mélanger le tout, puis ajouter le lait, faire chauffer à feu doux,
- Remuer régulièrement jusqu'à épaississement de la crème soit jusqu'aux premiers bouillons,
- Réserver au frais,
- Lorsque la crème est tiède, l'étaler sur le gâteau puis rouler,
- Remettre le gâteau au frais jusqu'au service.



Projet réalisé dans le cadre du programme TETRAA (Territoires En Transition Agroécologique et Alimentaire) porté par Grand Bourg Agglomération.

Il s'agit d'un programme « d'Innovation-action pour les transitions agroécologiques et alimentaires dans les territoires » qui vise à soutenir des territoires dans la durée afin de mettre en place des actions ambitieuses et collectives pour renforcer la durabilité sociale, environnementale et économiques des systèmes agricoles et alimentaires. Ce programme est financé par la Fondation Daniel et Nina CARASSO et animé par Agro-PariTech.



Conception : service agriculture et alimentation, Grand Bourg Agglomération

Mise en page : service communication, Grand Bourg Agglomération

Impression : Imprimerie Moderne, avril 2024

