

Fruits, légumes et légumes secs
une
saveurs de Provence !

pour

**PETITS-DÉJEUNERS
GOÛTERS**

insolites

équilibrés

de saison



DÉPARTEMENT
**BOUCHES
DU RHÔNE**



MÉTROPOLIS
**AIX
MARSEILLE
PROVENCE**



pour
**PETITS-DÉJEUNERS
 GOÛTERS**
 insolites
 équilibrés
 de saison

Fruits, légumes et légumes secs
 aux saveurs de Provence !

PRINTEMPS/ÉTÉ

courgette	Gâteau chocolat-courgette	12
abricot	Tartelettes amandines carotte-abricot	13
tomate	Tarte tomates, miel et amandes	14
figue	Riz complet de Camargue au lait et figues rôties	15
melon	Confiture melon et pêches	16
pêche	Gâteau moelleux aux pêches	17
	Bâtonnets de glace à la pêche et au yaourt	18
fraise-rhubarbe	Compote rhubarbe-fraise	19
brousse	Minibabas à la brousse du Rove	20

AUTOMNE/HIVER

pomme-potimarron	Cake léger pomme-potimarron	22
potiron	Cookies chocolat-potiron	23
betterave	Gâteau chocolat betterave sans beurre	24
	Muffins pomme-betterave	25
carotte	Gâteau aux carottes	26
courge	Gâteau mousseux chocolat-courge sans beurre	27
citron	Cake au citron et à l'huile d'olive	28
pomme	Chips de pelures de pomme	29

TOUTE L'ANNÉE

légumineuses	Gâteau sucré aux légumes secs	30
pois chiche	Mousse végane au chocolat et jus de pois chiches	31
patate douce	Flan de patate douce	32

Pour le petit-déjeuner ou le goûter, faute de temps ou d'idée, par facilité pour le transport ou la conservation, on a vite tendance à se tourner vers des produits « tout prêts » du commerce.

Mais parce que rien ne vaut le « fait maison » pour la santé et le porte-monnaie, la Métropole Aix-Marseille-Provence et le Département des Bouches-du-Rhône vous ont concocté ce recueil de recettes simples, inventives, rapides à préparer et non moins délicieuses, mettant à l'honneur nos savoureux produits de Provence tout au long de l'année. Des recettes classiques et d'autres plus originales, avec des ingrédients insolites comme les légumes et légumes secs ou légumineuses, qui sont en plus de supers alliés pour une alimentation saine et équilibrée !

Maintenant, c'est à vous de jouer !

Allez remplir votre cabas dans un des marchés de producteurs ou directement à la ferme

Prévoyez une activité pâtisserie en famille pendant le week-end

Retenez-vous de ne pas tout dévorer tout de suite et glissez une part, une tranche ou un biscuit dans la boîte à goûter. C'est sûr, les enfants apprécieront la différence !



LA MÉTROPOLE AIX-MARSEILLE-PROVENCE CULTIVE LE BIEN MANGER EN PROVENCE

DÉFINIR UN NOUVEAU SYSTÈME ALIMENTAIRE

Installer de nouveaux agriculteurs, développer les circuits courts (marchés paysans, vente à la ferme), accompagner la transition écologique de l'agriculture et favoriser la biodiversité, renforcer la souveraineté alimentaire pour une meilleure santé...

Autant de missions développées dans le cadre du Projet alimentaire territorial, piloté par la Métropole Aix-Marseille-Provence et le Pôle d'équilibre territorial et rural du Pays d'Arles, en lien avec les communes et l'ensemble des acteurs de la chaîne alimentaire : agriculteurs, transformateurs, distributeurs, consommateurs. Avec un objectif ambitieux : mettre en place un nouveau système alimentaire local, durable et accessible à tous.



Les Halles de producteurs de Plan de Campagne et Marseille La Barasse

Un marché de demi-gros saisonnier, en vente directe, et une formule doublement gagnante : un prix attractif pour le consommateur et une rémunération juste pour les producteurs.

Plan de Campagne de mai à septembre

Lundi, mardi et mercredi de 17h à 19h

Marseille La Barasse de mars à décembre

Jeudi de 17h à 19h

BIEN MANGER À LA CANTINE, C'EST ESSENTIEL !



© J.-P. Hubsch / Département 13

Local, bio, de saison, avec du goût et sans gaspiller ! C'est l'objectif de la mission « nos cantines durables » pilotée par la Métropole Aix-Marseille-Provence et le Pôle d'équilibre territorial et rural du Pays d'Arles dans le cadre du Projet alimentaire territorial.

Les communes bénéficient d'un accompagnement vers des cantines plus durables, sur des thématiques variées : lutte contre le gaspillage alimentaire, substitution du plastique, introduction des protéines végétales, rencontre avec les fournisseurs locaux...

L'AGRICULTURE EN PROVENCE, C'EST :

- 1/3 de la surface des Bouches-du-Rhône (148 000 ha)
- 4 200 exploitants agricoles
- 18 000 emplois salariés
- 743 M€ de chiffre d'affaires
- 38 700 ha exploités en agriculture biologique ou en conversion
- 1^{er} département français pour la production de tomates, salades, courgettes, riz, olives...
- Plus d'1/3 de la production nationale oléicole
- Plus de 12 000 ha pour la viticulture
- 134 500 brebis mères



© P. Pignaud

Animation pédagogique autour des produits locaux à l'occasion du banquet des minots à Arles. Soixante-dix élèves de l'école primaire ont pu déguster un repas gastronomique cuisiné par les élèves en section hôtelière du lycée Montmajour.

Plus d'infos sur notre site internet : ampmetropole.fr

LE SOUTIEN SANS FAILLE DU DÉPARTEMENT AUX FILIÈRES AGRICOLES

L'AGRICULTURE EST UNE CONSTITUANTE DE L'IDENTITÉ DE NOTRE TERRITOIRE ET DE SON ÉCONOMIE.

Depuis six ans, le soutien aux filières agricoles et aux femmes et hommes qui y travaillent est au cœur de l'action du Département des Bouches-du-Rhône dont l'ambition est d'encourager une agriculture durable, rentable, de qualité et qui répond aux besoins d'alimentation du territoire.

Le Département est notamment à l'origine de la création du Salon des Agricultures de Provence, véritable vitrine pour les savoir-faire de nos producteurs, dont le succès n'a fait que croître (59 000 visiteurs en 2019, soit une hausse de fréquentation de +18 % par rapport à 2018), malgré son annulation en 2020 et 2021 pour cause de crise sanitaire.

PLUS DE 12,5 M€ ENGAGÉS EN FAVEUR DES AGRICULTEURS EN 2021 POUR :

- La création, la modernisation et le développement des exploitations,
- La structuration des filières et la valorisation des productions locales,
- La préservation de l'espace et des ressources naturelles,
- La gestion des risques et des crises.

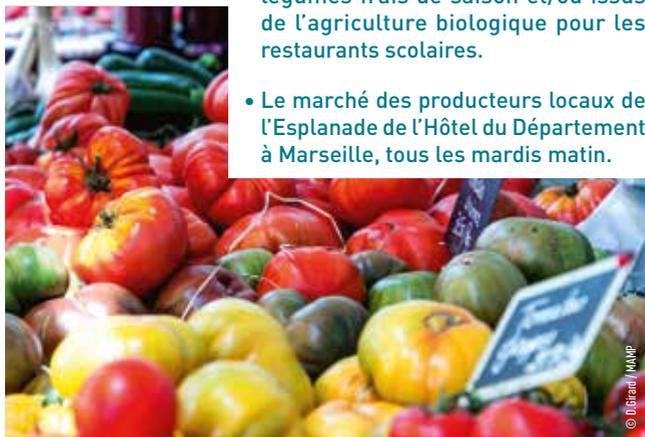




© F. Moura / MAMP

LE SOUTIEN AUX CIRCUITS COURTS EN DIRECT DU PRODUCTEUR AU CONSOMMATEUR

- Un plan pour la souveraineté alimentaire du territoire, porté avec la Métropole Aix-Marseille-Provence, visant à rapprocher le consommateur du producteur en rendant les productions locales plus accessibles.
- La plateforme « Agrilocal13 » pour mettre en relation les producteurs locaux et les acheteurs publics, notamment les restaurants scolaires des collèges.
- « Manger autrement au collège » : une aide à la consommation de fruits et légumes frais de saison et/ou issus de l'agriculture biologique pour les restaurants scolaires.
- Le marché des producteurs locaux de l'Esplanade de l'Hôtel du Département à Marseille, tous les mardis matin.



© D. Girard / MAMP

DES AIDES MULTIPLES

- Le « fonds d'urgence Covid » :
Pour les agriculteurs :
700 000 € d'aides en faveur de 195 exploitations
Pour les conchyliculteurs :
32 000 € d'aides en faveur de 32 conchyliculteurs.
- L'aide « gel d'avril 2021 » :
360 800 € pour aider 201 exploitations à faire face à la perte de production.
- Le soutien aux investissements en agriculture biologique pour les entreprises qui choisissent le bio.
- Le programme de santé animale conduit avec le Laboratoire départemental d'analyse pour la protection sanitaire des élevages.
- Le soutien à l'installation des jeunes agriculteurs qui adoptent une démarche agro-écologique.
- Le soutien au projet de l'abattoir de Tarascon pour préserver les débouchés commerciaux des éleveurs des Bouches-du-Rhône.
- La lutte contre les friches agricoles pour reconquérir des espaces de production sur le territoire soumis à une forte pression foncière.
- L'aide à l'investissement pour la modernisation des navires de pêche.



DÉPARTEMENT
**BOUCHES
DU-RHÔNE**



AIX
MARSEILLE
PROVENCE

**ON N'EST JAMAIS
DANS SON ASSIETTE
QUAND ON FAIT
DE LONGS
TRAJETS**



**PROTÉGEONS NOS PRODUCTEURS,
MANGEONS LOCAL**

#SouveraineteAlimentaire



LA MÉTROPOLE AIX-MARSEILLE-PROVENCE ET LE DÉPARTEMENT DES BOUCHES-DU-RHÔNE S'ENGAGENT POUR LA SOUVERAINETÉ ALIMENTAIRE DU TERRITOIRE !

Dans la continuité du projet alimentaire territorial, copiloté avec le Pôle d'équilibre territorial et rural du Pays d'Arles, un programme de **10 actions** vise à renforcer les dispositifs en faveur de la souveraineté alimentaire du territoire. Avec deux objectifs principaux : **augmenter la production locale et développer les circuits de distribution.**

1. **Ouvrir 1 à 2 magasins de producteurs par an**
2. **Installer des corners de fruits et légumes locaux dans 4 à 5 grandes surfaces par an**
3. **Accompagner les plateformes Agrilocal 13 et Manger bio en Provence**
4. **Augmenter la part de produits alimentaires bio et locaux de 10% dans les cantines**
5. **Aider à l'installation de légumeries ou d'unités de transformation culinaires**
6. **Préserver les terres agricoles dans les documents de planification et de programmation**
7. **Créer et animer 2 zones agricoles protégées**
8. **Aider à l'acquisition de foncier « agricole » par les communes**
9. **Accompagner les communes pour la remise en culture des terres en friche**
10. **Accompagner l'installation d'agriculteurs**

SAISONNIER BIO ET LOCAL



	JANVIER	FÉVRIER	MARS	AVRIL	MAI	JUN	JUILLET	AOÛT	SEPTEMBRE	OCTOBRE	NOVEMBRE	DÉCEMBRE
FRUITS												
ABRICOT						■	■					
CERISE					■	■	■					
CLÉMENTINE	■										■	■
FIGUE								■	■			
FRAISE				■	■	■	■	■	■			
FRAMBOISE						■	■	■	■			
KIWI	■	■										■
MELON						■	■	■	■			
NECTARINE					■	■	■	■				
ORANGE	■	■	■									
PASTÈQUE						■	■	■	■			
PÊCHE					■	■	■	■	■			
POIRE	■	■	■				■	■	■	■	■	■
POMME	■	■	■	■	■			■	■	■	■	■
PRUNE							■	■	■	■		
RAISIN								■	■	■	■	■

Ce saisonnier a été élaboré avec la complicité du réseau des agriculteurs Bio de Provence-Alpes-Côte d'Azur



GÂTEAU CHOCOLAT - courgette

Temps de cuisson
30 mn



Ingrédients

200 g de chocolat noir

1 courgette

4 œufs

70 g de sucre

80 g de farine

Étapes

- 1 - Préchauffer le four à 180 °C.
- 2 - Laver et éplucher la courgette, la mixer finement de façon à la réduire en purée.
- 3 - Faire fondre le chocolat au bain-marie.
- 4 - Séparer les jaunes des blancs.
- 5 - Monter les blancs en neige.
- 6 - Fouetter les jaunes avec le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse, l'incorporer au chocolat fondu, ajouter délicatement la farine puis les blancs.
- 7 - Verser dans un moule beurré et enfourner pendant 30 minutes.



COURGETTE

TARTELETTES AMANDINES

carotte - abricot

Temps de cuisson
25 mn

Ingrédients

Pour la pâte Brisée

200 g de farine

90 g de beurre

5 cl d'eau ou de lait

1 pincée de sel fin

Pour la garniture

300 g d'abricots secs moelleux

100 g de carottes râpées

60 g de poudre d'amande

40 g de sucre semoule

1 yaourt nature

1 œuf

Amandes effilées



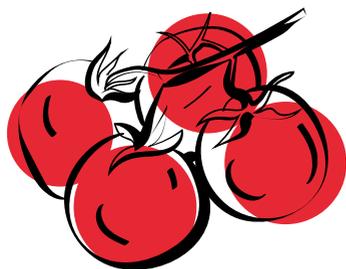
Étapes

- 1 - Réhydrater les abricots. Préparer la pâte à tarte : dans une terrine, mélanger la farine, la pincée de sel fin et le beurre coupé en morceaux. Ajouter l'eau ou le lait, travailler la pâte. Former une boule puis la laisser reposer au frais pendant 30 minutes au moins.
- 2 - Préchauffer le four à température moyenne. Égoutter et couper les abricots en deux.
- 3 - Dans une terrine, fouetter l'œuf avec le sucre semoule puis ajouter le yaourt, la poudre d'amande et les carottes râpées. Mélanger.
- 4 - Étaler la pâte, garnir des moules à tartelette recouverts de papier cuisson ou farinés. Répartir le mélange amandine-carottes sur les fonds des tartelettes.
- 5 - Garnir le dessus de chaque tartelette d'abricots. Parsemer d'amandes effilées.
- 6 - Cuire les tartelettes à four moyen (th. 5 / 150 °C) pendant 25 minutes environ. Sortir les tartelettes du four. Déguster tiède ou froid.

PRINTEMPS / ÉTÉ

ABRICOT

TARTE tomates, miel ET AMANDES



Temps de cuisson
30 mn

Ingrédients

1 pâte sablée

1 kg de tomates

50 g de poudre d'amande

50 g d'amandes effilées

40 g de sucre blanc

40 g de miel

Étapes

- 1 - Préchauffer le four à 180 °C.
- 2 - Immerger 10 secondes les tomates dans de l'eau bouillante deux fois, puis les peler.
- 3 - Les couper en deux, enlever le gros des pépins, et égoutter les tomates sur du papier absorbant.
- 4 - Dérouler la pâte dans le moule à tarte.
- 5 - Répartir la poudre d'amande sur le fond, et déposer les moitiés de tomates, côté bombé vers le haut.
- 6 - Saupoudrer le tout de sucre et d'amandes effilées. Verser un filet de miel au-dessus, puis enfourner 30 minutes environ.



TOMATE

© D. Girard / MAMP



© D. Girard / MAMP

Riz COMPLET

DE CAMARGUE AU LAIT ET figues rôties



Ingrédients

300 g de riz (riz rouge long ou riz rond complet)

6 figues fraîches

1 litre de lait entier

30 cl de crème liquide très froide

120 g de sucre

10 cl de porto

2 cuillères à soupe de miel

100 g d'amandes effilées

Étapes

- 1 - Dans une grande casserole, porter le lait et le sucre à ébullition, verser le riz en pluie, remuer. Cuire à feu doux pendant 2 heures. Laisser ensuite entièrement refroidir.
- 2 - Monter la crème très froide en chantilly puis l'incorporer au riz refroidi. Répartir la préparation dans 6 ramequins.
- 3 - Faire blondir les amandes à sec dans une poêle antiadhésive en mélangeant 2 à 3 minutes, puis les laisser refroidir sur une plaque.
- 4 - Faire chauffer le miel dans une poêle, ajouter les figues rincées et coupées en 4. Mélanger pour les enrober de miel et laisser cuire doucement 3 minutes. Verser le porto et laisser réduire pour obtenir un jus sirupeux.
- 5 - Garnir les ramequins avec les figues et leur jus, parsemer d'amandes torréfiées et servir.

PRINTEMPS / ÉTÉ



FIGUE



Temps de cuisson
25 mn

CONFITURE melon ET pêches

Ingrédients

1 kg de sucre spécial confiture

600 g de pêches dénoyautées

400 g de melon préparé

Étapes

- 1 - Stériliser les pots de confiture : remplir les pots avec de l'eau. Les placer dans le fond d'une cocotte, ainsi que les couvercles. Couvrir complètement d'eau, porter à ébullition. Dès les premiers bouillons, compter 10 minutes.
- 2 - Couvrir le plan de travail d'un torchon propre. Faire sécher les pots et couvercles tête en bas sur le torchon. Les laisser refroidir à l'air libre le temps de préparer la confiture.
- 3 - Préparer la confiture : peler, dénoyauter et couper les pêches en petits morceaux. Couper la pulpe de melon en lamelles très fines. Mélanger le tout avec le sucre spécial confiture.
- 4 - Porter à ébullition et maintenir l'ébullition pendant 5 à 7 minutes.
- 5 - Remplir les pots de la confiture encore bien chaude grâce à un entonnoir, pour ne pas souiller les bords. Visser soigneusement les couvercles puis retourner les pots. Les laisser refroidir à température ambiante. En ouvrant un bocal, il faut entendre un « pop » significatif. C'est la garantie que la stérilisation a bien fonctionné.



MELON

GÂTEAU MOELLEUX AUX pêches

Ingrédients

4 pêches jaunes

3 œufs

180 g de beurre mou

20 g pour le moule

150 g de sucre

180 g de farine

1 sachet de levure chimique

1 pincée de sel

Étapes

- 1 - Fouetter le beurre jusqu'à ce qu'il ait la consistance d'une pommade. Ajouter le sucre et continuer à fouetter jusqu'à l'obtention d'un mélange onctueux. Séparer les blancs des jaunes d'œufs. Ajoutez les jaunes un à un au mélange beurre/sucre en mélangeant bien, puis incorporer la farine et la levure tamisées ensemble. Battre les blancs en neige avec une pincée de sel et les incorporer à la pâte.
- 2 - Peler les pêches, les couper en deux et les dénoyauter. Les détailler en gros morceaux. Préchauffer le four à 160 °C. Beurrer un moule à manqué de 20 cm de diamètre, et y verser la pâte. Ajouter les morceaux de pêche en les enfonçant légèrement. Enfourner et faire cuire 25 minutes. Vérifier la cuisson en enfonçant la lame d'un couteau au centre du gâteau, elle doit ressortir sèche.
- 3 - Laisser le gâteau refroidir et servir directement dans le moule.

Temps de cuisson

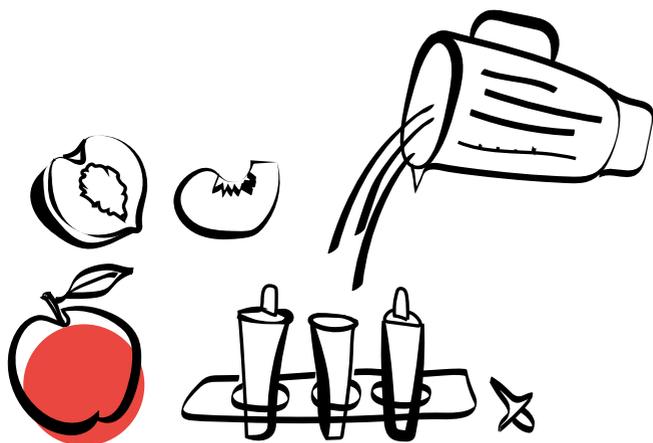
25 mn

PRINTEMPS / ÉTÉ

© Getty Images

PÊCHE

BÂTONNETS DE GLACE À LA **pêche** ET AU YAOURT



Laisser au frais

4h

minimum

Ingédients

4 pêches

4 yaourts nature brassés

80 g de sucre semoule

Étapes

- 1 - Éplucher les pêches, retirer le noyau et couper les fruits en morceaux. Les mixer avec la moitié du sucre en poudre jusqu'à l'obtention d'une purée fine.
- 2 - Verser dans des moules à esquimaux un peu de yaourt et faire prendre au congélateur environ 30 minutes, de façon à pouvoir verser une couche de pêche par-dessus sans que les préparations ne se mélangent. Faire de même en 4 ou 5 couches et planter les bâtons.
- 3 - Placer au congélateur pour 4 heures minimum.
- 4 - Sortir quelques minutes avant de servir et de déguster.



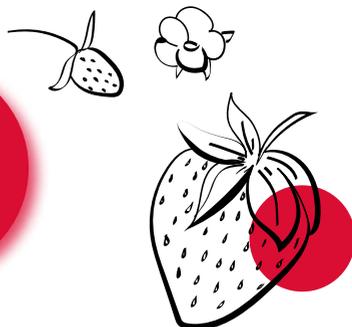
PÊCHE

© Gettyimages

COMPOTE rhubarbe - fraise



Temps de cuisson
15 mn



Ingrédients

1 kg de rhubarbe épluchée

250 g de fraises

4 brins de fenouil

100 g de sucre

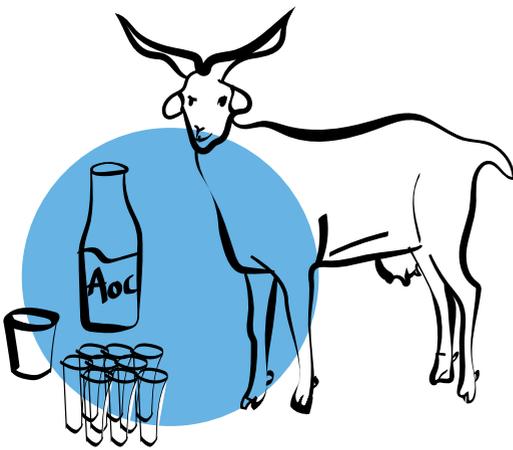
Étapes

- 1 - Éplucher la rhubarbe et la couper en petits tronçons.
- 2 - Mettre dans un grand faitout avec le sucre, les brins de fenouil cassés en 2 et un soupçon d'eau. Cuire à feu doux à couvert pendant 15 bonnes minutes.
- 3 - Équeuter et couper les fraises en 2 pour les ajouter.
- 4 - Découvrir et bien remuer en écrasant un peu les morceaux avec la cuillère.
- 5 - Si la compote est trop liquide, monter le feu pour faire évaporer un peu.
- 6 - Retirer les brins de fenouil avant de déguster. Mixer... ou pas suivant les goûts !
- 7 - Se consomme telle quelle, ou accompagnée de fromage blanc/yaourt...

PRINTEMPS / ÉTÉ



FRAISE



Temps de cuisson
20-25 mn

MINIBABAS À LA brousse du Rove

Ingrédients

Pour les babas

130 g de farine

10 g de levure de boulanger fraîche

50 ml de lait

20 g de sucre

5 g de sel

2 œufs

30 g de beurre

Pour le sirop

Pour les grands

150 g de sucre
(100 g si vous ne mettez pas le café dans le sirop)

1 gousse de vanille

3 cuillères à soupe de café

100 ml de rhum ambré

Pour les petits

150 gr de sucre

1 gousse de vanille

100 ml de jus d'orange

Étapes

Pour les mini-babas (24 pièces)

- 1 - Préchauffer le four à 180 °C.
- 2 - Pétrir la farine avec la levure de boulanger émiettée, le lait tiède, le sucre, le sel, les œufs et le beurre mou.
- 3 - Mettre la pâte dans un saladier, la couvrir avec un torchon humide et la laisser lever pendant 1h dans un endroit tiède.
- 4 - Beurrer les moules et verser 1 cuillère de pâte dans chacune d'entre elles. Laisser lever 30 minutes de plus, sans le torchon.
- 5 - Enfourner pour 20-25 minutes, laisser refroidir et démouler les babas.

Pour le sirop

- 1 - Mélanger 500 ml d'eau, 150 g de sucre et 1 gousse de vanille (graines raclées et gousse), porter à ébullition.
- 2 - Hors du feu, ajouter 3 cuillères à soupe rases de café soluble, laisser refroidir et verser le rhum (uniquement le jus d'orange pour la version sans alcool).
- 3 - Verser le sirop sur les babas et les laisser s'imbibber en les tournant de temps en temps. Réserver au frais et les servir avec les brousses poudrées de sucre.

Recette extraite du livre *Brousse du Rove, l'appel des collines* (Mayalen Zubillaga, Vincent Augier, Les Éditions de l'Épure, 2018).



Un peu d'histoire...

Traditionnellement, les Provençaux dégustent la brousse du Rove au dessert, avec un voile de sucre en poudre ou du miel. Les becs salés l'apprécieront arrosée d'huile d'olive avec de la fleur de sel, du poivre, des cébettes, du basilic ou de la menthe.

PRINTEMPS / ÉTÉ

© D. Girard / MAP

Le saviez-vous ?

La brousse du Rove a obtenu son Appellation d'origine protégée (AOP) en 2020. Elle est fabriquée dans les fermes, par les éleveurs eux-mêmes, avec le lait de leur troupeau. Les chèvres du Rove, avec leurs cornes torsadées en forme de lyre, sont une race rustique parfaitement adaptée à la rudesse des garrigues locales.

La brousse du Rove est indissociable du sylvopastoralisme : les chèvres pâturent tous les jours dans les zones boisées et contribuent ainsi à la protection des massifs qu'elles débroussaillent.

La lactation des chèvres s'arrête en hiver ; les éleveurs s'adaptent au cycle naturel des animaux. Impossible donc de trouver de la brousse du Rove AOP en hiver !



© Vincent Leger

BROUSSE DU ROVE

CAKE LÉGER pomme - potimarron



Temps de cuisson
35 mn

Ingrédients

100 g de potimarron

2 pommes acidulées

2 œufs

1 cuillère à soupe bombée de fromage blanc à 20 %

10 g de beurre pour le moule

110 g de farine

80 g de sucre en poudre

1 cuillère à café d'eau de fleur d'oranger

½ sachet de levure chimique

Étapes

- 1 - Fouetter les œufs avec le sucre en poudre jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Ajouter 100 g de farine, la levure, l'eau de fleur d'oranger et le fromage blanc sans cesser de remuer. Préchauffer le four th. 6 (180 °C).
- 2 - Éplucher et couper le potimarron en cubes et les faire cuire 10 minutes dans de l'eau bouillante. Les égoutter puis les mixer. Incorporer la purée à la pâte.
- 3 - Peler, épépiner les pommes et les couper en dés. Les ajouter à la préparation. Puis verser la préparation dans un moule à cake beurré et fariné. Enfourner 35 minutes. Servir démoulé tiède ou froid.



Ne jetez pas les épluchures des pommes, faites-en des chips !

Allez voir notre recette **ZERO DÉCHET** p. 29, on vous explique tout.



POMME-POTIMARRON

COOKIES chocolat - potiron



Temps de cuisson
30 mn

Ingrédients

1 morceau de potiron de 100 g environ

225 g de farine

90 g de beurre

160 g de sucre

50 g de cassonade

75 g de pépites de chocolat

1 œuf

1 orange

½ cuillère à café de levure

1 pincée de sel

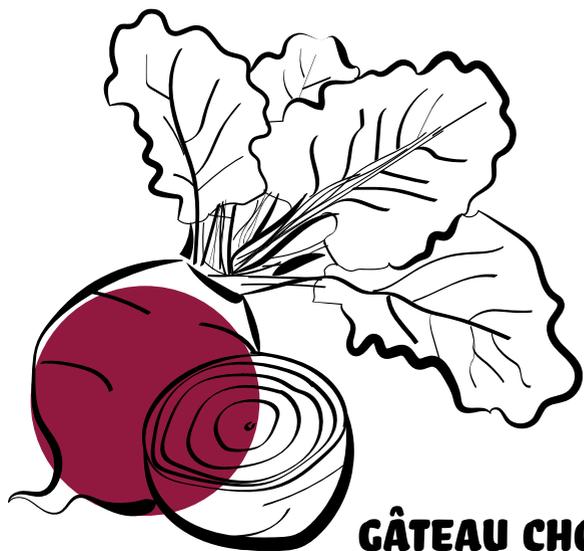
Étapes

- 1 - Presser le jus de l'orange. Éplucher le potiron et le couper en tous petits dés. Les mettre dans une casserole, les poudrer de 75 grammes de sucre et ajouter le jus d'orange. Cuire à feu doux en remuant de temps en temps jusqu'à ce que le liquide soit totalement évaporé et que le potiron soit caramélisé.
- 2 - Préchauffer le four th 6-7 (190 °C).
- 3 - Couper le beurre en morceaux dans un saladier et le laisser ramollir.
- 4 - Fouetter le beurre ramolli avec le reste de sucre et la cassonade, puis ajouter l'œuf en fouettant toujours. Ajouter les dés de potiron et les pépites de chocolat.
- 5 - Tamiser la farine, la levure et le sel. Les verser dans la préparation en mélangeant délicatement.
- 6 - Huiler la plaque du four. Avec une cuillère à soupe, déposer des petits tas de pâte bombés sur la plaque en les espaçant bien.
- 7 - Enfourner et faire cuire 12 à 15 minutes.
- 8 - Sortir la plaque du four, décoller les cookies avec une spatule en métal et les laisser refroidir sur une grille avant de servir.

AUTOMNE/HIVER



POTIRON



Temps de cuisson
35 mn

GÂTEAU CHOCOLAT *betterave* SANS BEURRE

Ingrédients

300 g de betterave cuite (sous vide achetée au magasin ou crue bouillie ou cuite vapeur)

200 g de chocolat noir à pâtisser

2 cuillères à soupe de cacao non sucré

100 g de sucre ou substitut

4 œufs

½ sachet de levure chimique

1 pincée de fleur de sel

1 cuillère à café d'extrait de vanille ou 2 sachets de sucre vanillé

80 g de farine

50 g de poudre d'amande

Étapes

- 1 - Commencer par mixer la betterave en purée.
- 2 - Fouetter dans un bol les œufs entiers avec le sucre et la vanille jusqu'à obtention d'un mélange bien mousseux puis ajouter la purée de betterave et mélanger.
- 3 - Faire fondre le chocolat (micro-ondes ou bain marie) et le laisser revenir à température ambiante.
- 4 - Mélanger le chocolat aux œufs. Puis ajouter la poudre d'amande et, en tamisant, la farine, la levure, le cacao non sucré. Puis la fleur de sel.
- 5 - Mélanger bien et verser dans un moule à gâteau légèrement huilé ou anti-adhésif.
- 6 - Enfourner pour 35 minutes à 180 °C.
- 7 - Quand le gâteau a refroidi, décorer le dessus avec du chocolat noir fondu.

MUFFINS pomme - betterave

Ingrédients

2 pommes acidulées

1 betterave crue

300 g de farine de blé

250 ml de lait

100 g de sucre en poudre

75 g de beurre

2 œufs

1 sachet de levure

1 pincée de sel

Étapes

- 1 - À l'aide d'une mandoline, râper les pommes et la betterave en réservant le jus de celle-ci. Préchauffer le four à 180 °C.
- 2 - Couper le beurre en morceaux et le faire fondre dans une casserole.
- 3 - Casser les œufs dans un saladier. Ajouter le sucre et mélanger vivement jusqu'à blanchiment.
- 4 - Verser le beurre fondu et le lait par-dessus et mélanger à nouveau.
- 5 - Verser le jus de betterave réservé, ajouter la betterave et les pommes râpées.
- 6 - Verser au 2/3 dans des moules à muffins beurrés.
- 7 - Enfourner et laisser cuire environ 30 min.

Temps de cuisson
30 mn

Ne jetez pas les
épluchures des pommes,
faites-en des chips !

Allez voir notre recette
ZERO DÉCHET p. 29,
on vous explique tout.



© Ekura / MAMP

AUTOMNE/HIVER

BETTERAVE

GÂTEAU AUX carottes



Temps de
cuisson
1h

Ingrédients

250 g de carotte râpées

125 g de sucre

60 g de cerneaux de noix concassés

125 g de beurre fondu

200 g de farine

1 sachet de levure chimique

1/2 cuillère à café de cannelle

2 œufs

Étapes

1 - Préchauffer le four à thermostat 5 (150 °C).

2 - Fouetter les œufs avec le sucre. Quand le mélange double de volume et devient mousseux, ajouter peu à peu la farine et le beurre fondu tout en continuant de fouetter puis la cannelle, la levure et enfin les carottes râpées et les noix sans arrêter de fouetter.

3 - Bien mélanger, verser dans un moule à cake et faire cuire 1 heure.

4 - Laisser tiédir avant de démouler.



CAROTTE

GÂTEAU MOUSSEUX CHOCOLAT - COURGE SANS BEURRE



Temps de cuisson
15 mn

Ingédients

Pour la purée de courge

200 gr de courge

70 gr de lait

Pour le gâteau

3 œufs

200 gr de chocolat noir pâtissier 52 %

60 gr de maïzena

6 gr de levure chimique

Étapes

Préparation de la courge

1 - Peler, laver et couper en dés la courge. La faire cuire à la vapeur. La passer au mixeur avec le lait. Réserver.

Préparation du gâteau

- 2 - Faire fondre le chocolat au bain marie ou au micro-onde. Séparer les jaunes des blancs et monter ces derniers en neige. Mélanger les jaunes avec la purée de courge, ajouter la maïzena et la levure et fouetter jusqu'à ce que l'ensemble soit homogène. Ajouter le chocolat fondu et fouetter. Puis intégrer délicatement les blancs en neige.
- 3 - Verser dans des moules à muffins. Enfourner dans un four préchauffé à 200 °C pendant 10 minutes.
- 4 - **Conseil** : si le gâteau est trop fondant, ajouter 2 minutes de cuisson afin d'avoir un moelleux plus ferme.

CAKE AU citron ET À l'huile d'olive

Ingrédients

Pour le cake

110 g de sucre

190 g de farine

3 œufs

90 g de crème fraîche

80 g d'huile d'olive

2 cuillères à café de bicarbonate alimentaire

Le zeste et le jus de deux citrons jaunes

2 cuillères à soupe de rhum

Pour le sirop de citron

100 ml d'eau

80 g de sucre

Le jus d'un citron jaune



Temps de cuisson

40 mn

Étapes

Préparation du cake

- 1 - Préchauffer le four à 170 °C.
- 2 - Dans un saladier, mélanger les zestes et le jus de citron, l'huile d'olive et le sucre. Ajouter la crème puis les œufs, bien mélanger.
- 3 - Incorporer la farine avec le bicarbonate jusqu'à obtenir un mélange homogène. Puis ajouter le rhum.
- 4 - Verser dans un moule à cake huilé et fariné et enfourner.

Préparation du sirop

Dans une casserole, verser l'eau avec le sucre. Porter le tout à ébullition.

Ajouter le jus du citron hors du feu et laisser refroidir.

Verser le sirop refroidi (ou tiède) sur le cake, directement dans le plat de cuisson. Laisser absorber

À déguster tiède ou froid !



CITRON

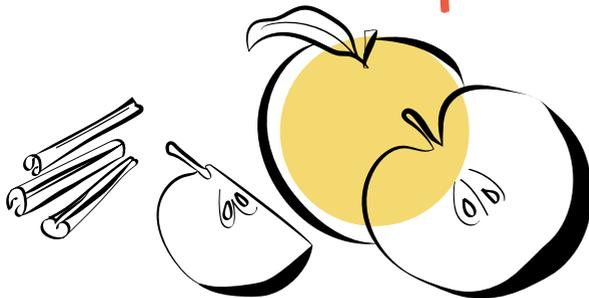
© D. Grand / M&P



© D. Grand / M&P

ASTUCE ZÉRO DÉCHET

CHIPS DE PELURES DE *pomme*



Temps de cuisson
20 mn

Ingrédients

Les épluchures de 5 pommes

5 cuillères à café de sucre

1 pincée de cannelle

Étapes

- 1 - Préchauffer le four à 150 °C (th. 5).
- 2 - Laver soigneusement les pommes. Les éplucher à l'aide d'un économe en veillant à faire de larges épluchures.
- 3 - Dans une boîte hermétique, incorporer les épluchures de pommes et ajouter le sucre et la cannelle. Refermer le couvercle de la boîte et secouer afin que les épluchures soient uniformément sucrées.
- 4 - Répartir les épluchures de pommes sur la plaque du four, garnie d'une feuille de papier sulfurisé (éviter de les superposer pour que toutes les chips de pommes soient bien croustillantes après cuisson).
- 5 - Enfourner pendant 20 minutes à 150 °C.



POMME

AUTOMNE/HIVER



AIX
MARSEILLE
PROVENCE

ADOPTEZ LE
R3FLEXE

RÉDUIRE - RÉUTILISER - RECYCLER

DECHETS.AMPMETROPOLE.FR



GÂTEAU SUCRÉ AUX **légumes secs** (LÉGUMINEUSES)

Ingédients

Pour la base

3 œufs

70 g de beurre mou ou fondu

200 g de légumineuses cuites

80 g de sucre roux

½ sachet de levure chimique

5 g de maizena

À décliner suivant les envies...

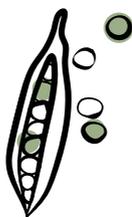
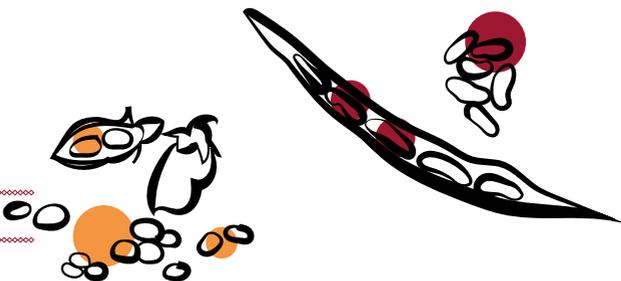
« Chocrico » = **haricots rouges** + 20 g de cacao en poudre amer + 1 cuillère à soupe de rhum.

« Pastiche » = **pois cassés** + 1 cuillère à café de badiane en poudre.

« Poictron » = **pois cassés** + le zeste d'1 citron vert + le jus du citron à verser sur le gâteau à la sortie du four.

« Corange » = **lentilles corail** + le zeste d'1 orange + le jus de l'orange à verser sur le gâteau à la sortie du four.

« Chich'tron » = **pois chiches** + le zeste d'1 citron jaune + le jus du citron à verser sur le gâteau à la sortie du four.



Temps de cuisson
30-35 mn

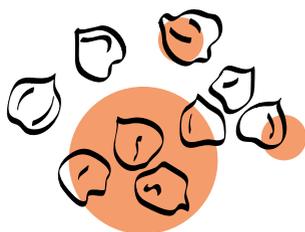
Étapes

- 1 - Préchauffer le four à 180 °C.
- 2 - Incorporer tous les ingrédients.
- 3 - Enfourner pendant 30-35 minutes.



LÉGUMINEUSES

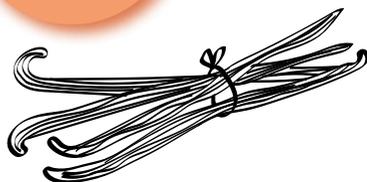
MOUSSE VÉGANE AU CHOCOLAT ET JUS DE pois chiches



Laisser au frais

4h

minimum



Ingrédients

150 g de chocolat noir à pâtisser

150 ml de jus de pois chiches
(les prendre en bocal ou conserve, bio)

60 g de sucre (ou moins, ou pas du tout...)

Et facultatif : sucre vanillé ou extrait de vanille, ou 1 cuillère à café de café lyophilisé, ou cannelle... fève tonka, etc.

Étapes

- 1 - Prélever 150 ml de jus de pois chiche, le fouetter au batteur dans un bol. Lorsque le mélange commence à être bien mousseux, ajouter le sucre en filet et finir de monter en neige le jus de pois chiches.
- 2 - Faire fondre le chocolat (bain marie ou micro-ondes), celui-ci doit être bien liquide mais pas trop chaud (le laisser refroidir à température ambiante)
- 3 - Mélanger le chocolat et le jus de pois chiches monté, en mélangeant délicatement. Attention, le chocolat peut avoir tendance comme pour la mousse au chocolat classique à tomber dans le fond du bol ; il faut bien racler !
- 4 - Ajouter vanille et fleur de sel, réserver dans un grand bol ou des petits ramequins et réserver au frais 4 heures minimum, la mousse va figer et s'épaissir.



FLAN DE patate douce



Temps de cuisson
15 mn

Ingrédients

4 patates douces moyennes

2 cuillères à soupe de lait de coco

1 cuillère à soupe de crème fleurette

2 œufs entiers

Sel et poivre

Étapes

- 1 - Faire cuire les patates douces 10 minutes à la vapeur.
- 2 - Les mixer encore chaudes avec le reste des ingrédients.
- 3 - Enfourner à 180 °C pour un bon quart d'heure.

TOUTE L'ANNÉE



PATATE DOUCE

© D. Girard / M.M.P.

L'appli **13'envies** ...

est **disponible !**



DISPONIBLE SUR
 Google play

Disponible sur
 App Store



13'envies
Autrement Gourmand !

**C'est le printemps ! .. Je consomme local
auprès des producteurs du 13 !**

13envies.fr

avec l'aide de :



DEPARTEMENT
**BOUCHES
DU RHÔNE**



Un site de :
**AGRICULTURES
& TERRITOIRES**
CHAMBRE D'AGRICULTURE
BOUCHES-DU-RHÔNE

Halles de producteurs

TERRES DE PROVENCE

Vente directe de produits locaux

MARSEILLE LA BARASSE
MARS > DÉCEMBRE
JEUDI > 17h / 19h
Parking de la gare

PLAN DE CAMPAGNE
MAI > SEPTEMBRE
LUN. MER. & VEN. > 17h / 19h
En face de Conforama

EN PARTENARIAT AVEC

