

L'association Chiche ! Chambéry

Chiche ! Ce sont les jeunes écos alternatifs et solidaires (ouf !). Une étiquette un peu fourre-tout, mais une volonté indéniable de rassembler des jeunes venus de différents horizons : féministes, de gauche, écos, alternatifs, non-violents, libertaires... pour changer le monde ensemble sur un mode radical et festif.

Les utopies de Chiche ! : autogestion, disparition des frontières, vélorution, légalisation du gouda, convivialité plutôt que supermarché, sortie du nucléaire, dissolution de l'armée, démocratie directe, des campagnes vivantes, égalité Nord/Sud... Décroissance !

Découvrez la multitude de Chiche ! sur :
www.chichechambéry.org

Paniers de fruits et légumes

Chaque semaine, Chiche ! Chambéry organise une distribution de fruits et légumes locaux et de saison. Les distributions ont lieu sur les campus de Jacob et du Bourget.

Une semaine = un panier = 6 euros

Plus de renseignements : chichechambéry@yahoo.fr

Rhône-Alpes Région

Copyright - Toutes reproductions vivement encouragées

LIVRET N°1 DE RECETTES D'AUTOMNE

Chiche !

2008

La petite histoire du poireau

Poireau est un terme qui désigne plusieurs plantes du genre *Allium*. Le poireau cultivé le plus s'appelle l'*Allium porrum*. C'est donc une plante herbacée. Il en existe 8 variétés.

Cette espèce est originaire de la région méditerranéenne, probablement du Proche-Orient. Elle est connue depuis le Moyen-Âge ! Pas jeune tout ça.

Il préfère un sol frais, profond et riche en humus (terre végétale). C'est une plante très rustique qui supporte le froid de l'hiver. C'est donc bien de saison ! Semé en pépinière en février-mars ou en place en avril-mai. La récolte intervient de 5 à 7 mois après la plantation, à partir de septembre environ.

Au niveau santé, c'est un aliment très pauvre en calories et riche en fibres. Il a un goût intermédiaire entre l'oignon et l'asperge. Il se consomme en tartes, en soupes ou cuit à l'eau, avec une vinaigrette.

Je n'ai qu'une chose à dire : arrête de poireauter maintenant, cuisine !



La compote de pommes ou de poires

- o 1 kg de pommes ou de poires (environ 8 fruits)
- o 125 gr de sucre
- o le jus d'un demi citron

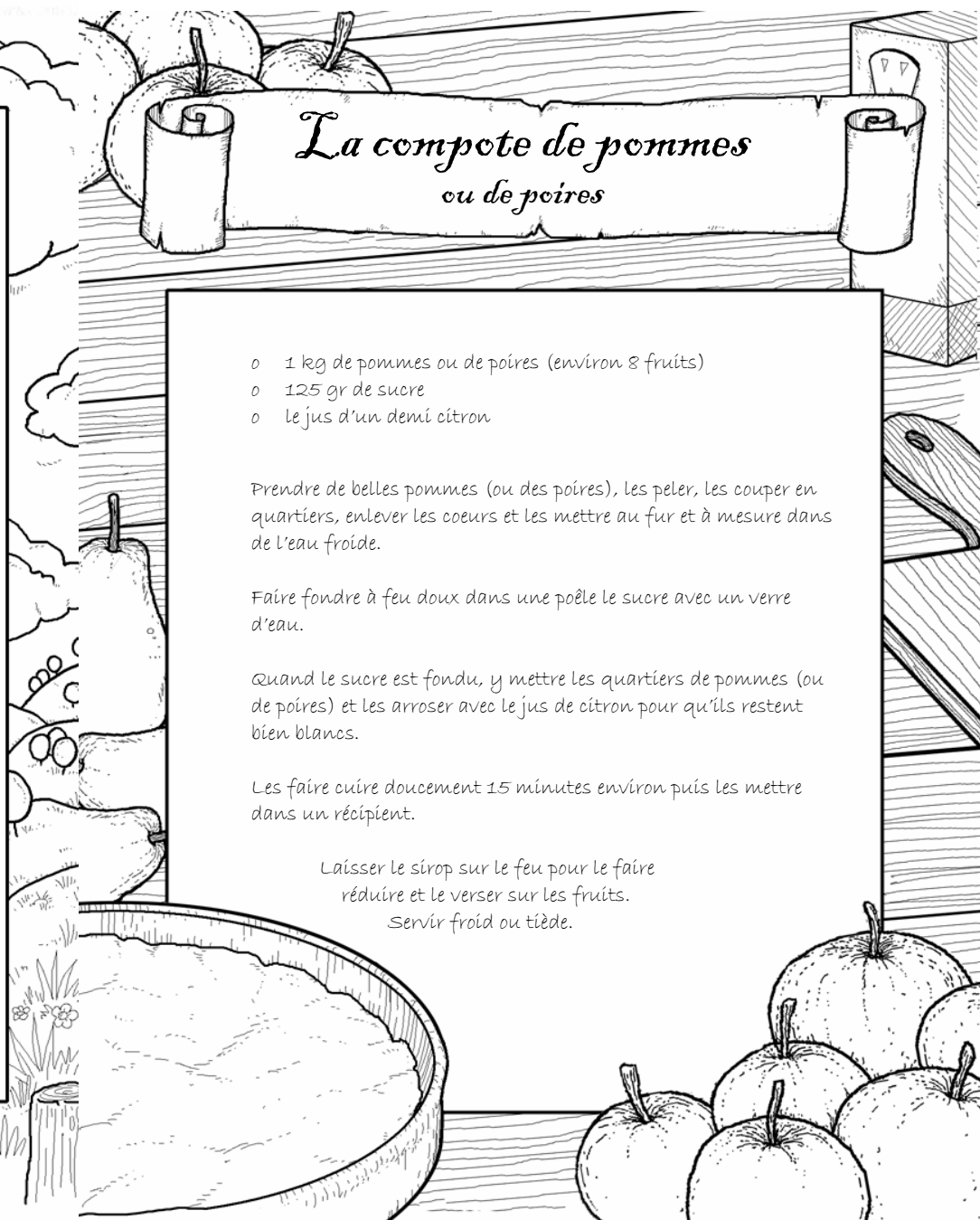
Prendre de belles pommes (ou des poires), les peler, les couper en quartiers, enlever les coeurs et les mettre au fur et à mesure dans de l'eau froide.

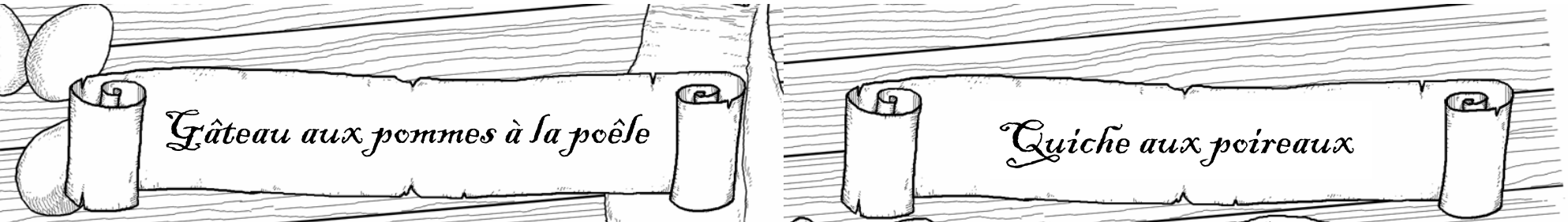
Faire fondre à feu doux dans une poêle le sucre avec un verre d'eau.

Quand le sucre est fondu, y mettre les quartiers de pommes (ou de poires) et les arroser avec le jus de citron pour qu'ils restent bien blancs.

Les faire cuire doucement 15 minutes environ puis les mettre dans un récipient.

Laisser le sirop sur le feu pour le faire réduire et le verser sur les fruits.
Servir froid ou tiède.





Gâteau aux pommes à la poêle

Envie d'un gâteau, mais pas de four à portée de main...
pas de problème !

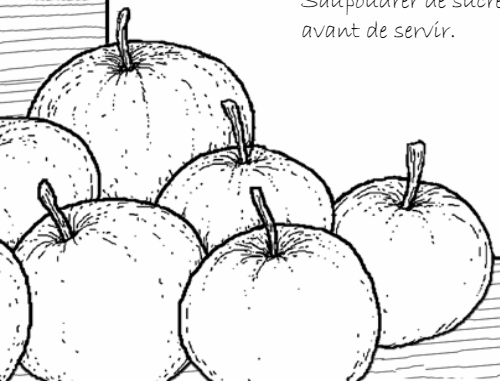
- o 300 g de farine
- o 200 g de sucre
- o 150 ml de lait
- o 2 oeufs
- o 50 ml d'huile
- o 1/2 paquet de levure
- o 2 ou 3 pommes
- o 1 pincée de sel

Mélanger la farine, le sucre, le sel et la levure
puis ajouter le lait, les oeufs et l'huile.

Verser la pâte dans une poêle huilée
puis ajouter les pommes coupées en fines lamelles.

Faire cuire le gâteau à feu très doux pendant 14 min
puis le retourner à l'aide d'un plat et le faire cuire encore 14 min.

Saupoudrer de sucre
avant de servir.



Quiche aux poireaux

Rapide à faire, très bonne et de saison !

- o une pâte brisée maison (voir plus loin)
- o 3 poireaux
- o 3 oeufs
- o 1 oignon
- o 80 g de gruyère râpé
- o 15 cl de crème fraîche épaisse
- o 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- o 2 brins de ciboulette coupés finement
- o 1 pincée de sel

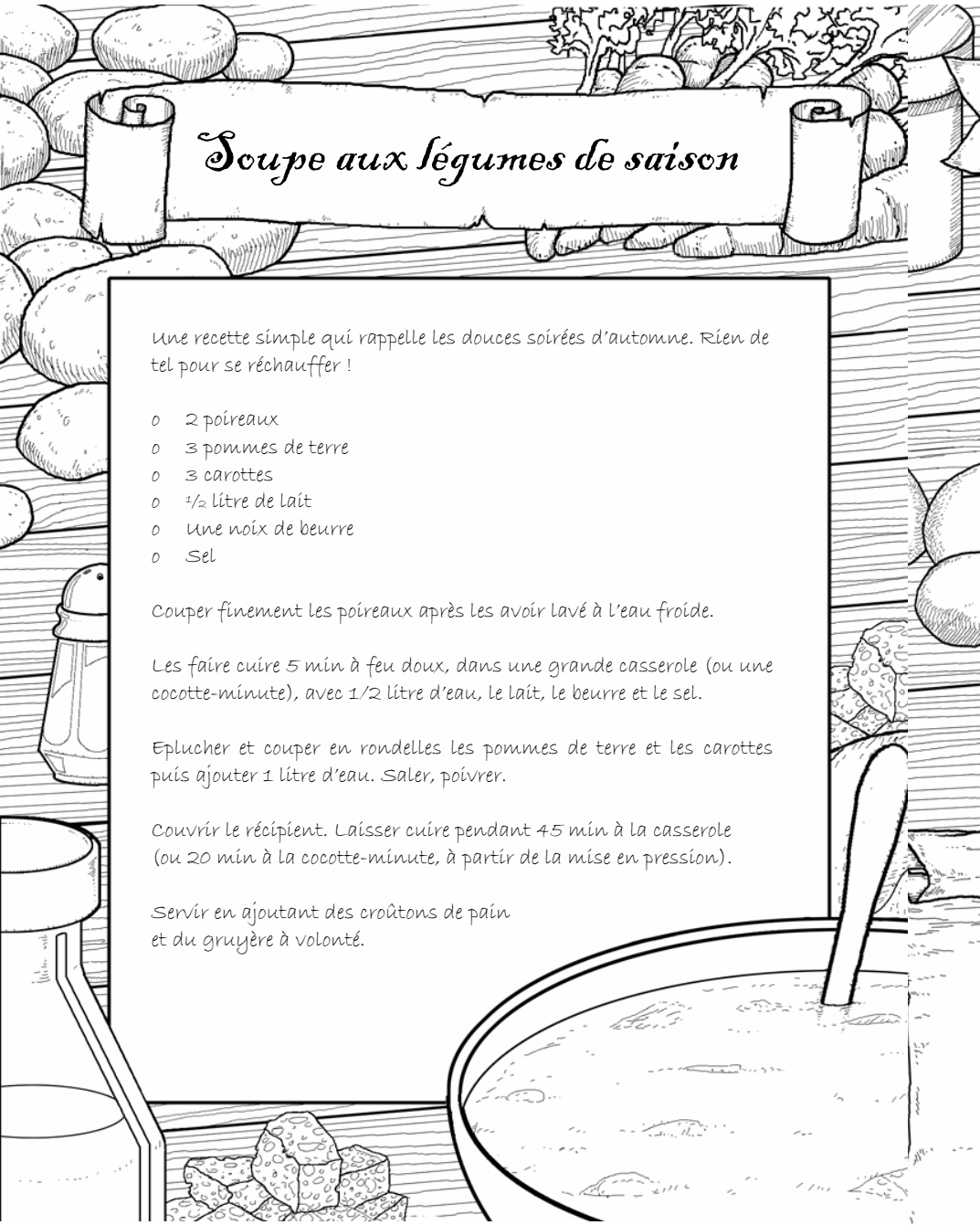
Laver les poireaux, les couper dans la longueur, leur ôter la
base du bulbe avec ses racines, les égoutter et les couper en tronçons.
Eplucher l'oignon et l'émincer. Le faire revenir dans une poêle avec
l'huile d'olive et les poireaux. Préchauffer votre four à 180°.

Dans un bol, casser les oeufs, y ajouter la crème fraîche, la
ciboulette finement ciselée et le poivre. Fouetter, puis y ajouter le
gruyère en mélangeant à nouveau.

Dans un moule à tarte beurré et légèrement fariné, étaler la
pâte. Garnir avec la préparation. Verser dessus le mélange d'oeufs.
Faire cuire dans un four à 180° pendant 30 minutes.

Bon appétit !





Soupe aux légumes de saison

Une recette simple qui rappelle les douces soirées d'automne. Rien de tel pour se réchauffer !

- o 2 poireaux
- o 3 pommes de terre
- o 3 carottes
- o 1/2 litre de lait
- o Une noix de beurre
- o Sel

Couper finement les poireaux après les avoir lavé à l'eau froide.

Les faire cuire 5 min à feu doux, dans une grande casserole (ou une cocotte-minute), avec 1/2 litre d'eau, le lait, le beurre et le sel.

Éplucher et couper en rondelles les pommes de terre et les carottes puis ajouter 1 litre d'eau. Saler, poivrer.

Couvrir le récipient. Laisser cuire pendant 45 min à la casserole (ou 20 min à la cocotte-minute, à partir de la mise en pression).

Servir en ajoutant des croûtons de pain et du gruyère à volonté.

Préparations de pâtes

Pâte rapide

- o 250 g de farine
- o 10 cl d'eau
- o 10 cl d'huile
- o 1 cuillère à café de sel
- o 1 cuillère à café de levure

On mélange tout et c'est prêt à être utilisé tout de suite !

Voilà c'est vraiment simple...
et en plus elle est très bonne.

Pâte brisée

- o 250 g de farine
- o 125 g de beurre
- o une pincée de sel fin
- o une pincée de sucre
- o un petit verre d'eau

Rien de tel que de savoir faire sa propre pâte, une autonomie face au monde de la consommation rapide et toute faite.

Verser la farine sur le plan de travail.
Y placer le beurre découpé en petites morceaux avec le sel et le sucre.

Malaxer bien le beurre du bout des doigts puis rapprocher les éléments. Il faut fraiser plusieurs fois, c'est-à-dire qu'il faut pousser la pâte, avec la paume de la main, devant soi, en procédant par portions. Si l'humidité est suffisante, la masse se tient d'elle-même, sinon, rajouter un peu d'eau au fur et à mesure.

Former une boule et laisser reposer 1 heure.

Au final, on obtient une pâte lisse, souple et sans morceaux qu'on étend facilement au rouleau ou à la main.

Sauces

La sauce chaude :

La béchamel

- o 50 g de beurre
- o 1 cuillère à soupe de farine
- o 1 verre de lait
- o sel et poivre (blanc si possible)

Faire fondre le beurre dans une casserole, à feu doux. Ajouter la farine et laisser roussir légèrement, en remuant bien. Verser le lait froid, saler, poivrer. Bien fouetter le tout avec une fourchette jusqu'à ce que la sauce épaississe.

A utiliser en gratin ou servir chaud sur des pâtes ou du riz.

La sauce froide :

La vinaigrette

- o 3 cuillère à soupe d'huile de tournesol ou de colza
- o 1 cuillère à soupe de vinaigre de vin, au choix
- o 1 branche de persil
- o 1 petite échalote
- o sel et poivre gris

Verser l'huile et le vinaigre dans un bol. Saler, poivrer, ajouter l'échalote et le persil haché. Mélanger et servir en accompagnement d'une salade ou de légumes cuits à l'eau (pommes de terre, poireaux, artichauts, choux, etc).

Les astuces de radin

Les croûtons pas chers

Tu as retrouvé un vieux morceau de pain, que tu avais acheté la semaine dernière, au fond du placard ? Attention malheureux, ne le jète pas à la poubelle !

Découpe-le avec un couteau à dents en tranches de 2 cm, sur une planche à couper. Si tu veux, frotte de l'ail frais de chaque côté. Découpe chaque tranche en petites cubes.

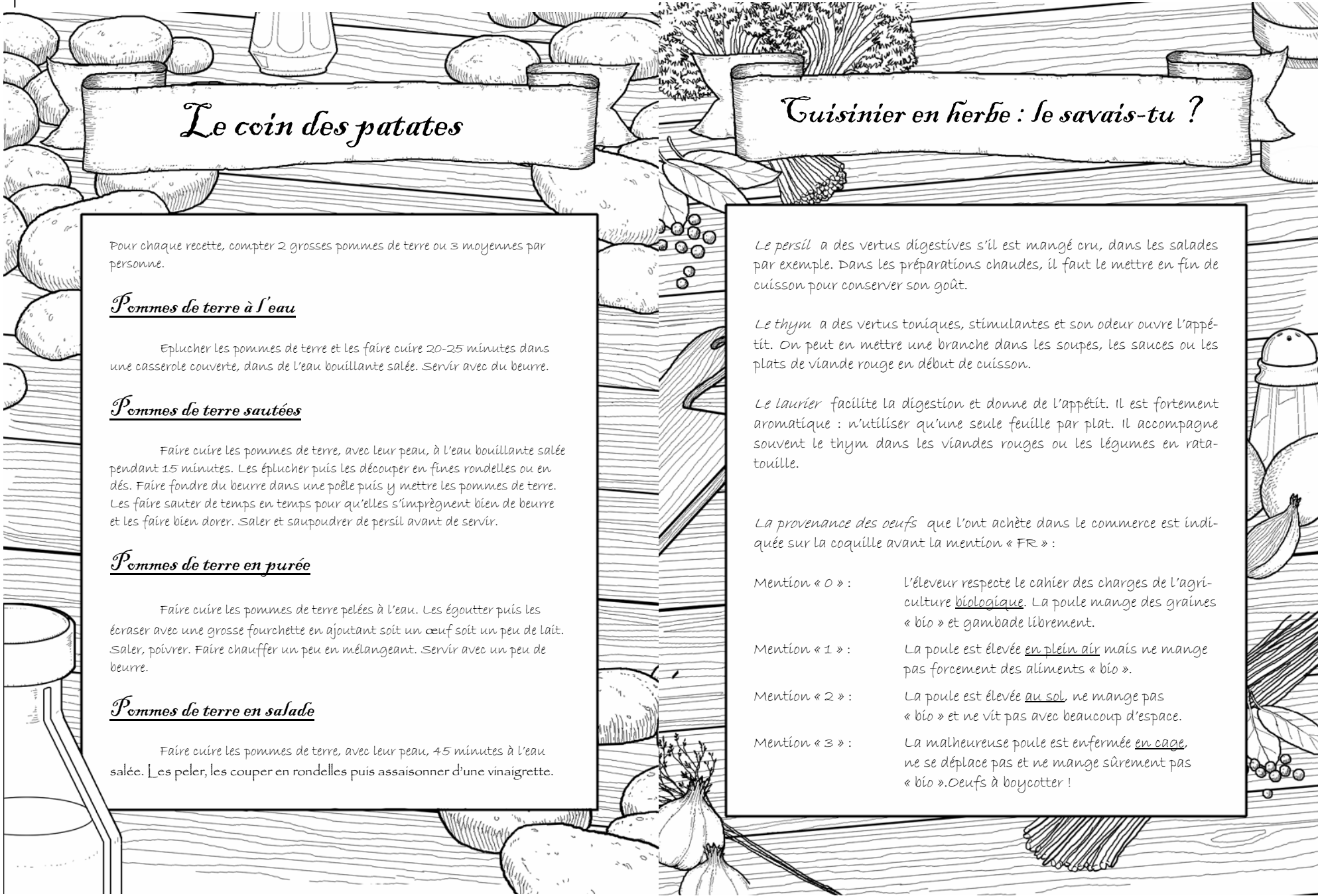
Fais ensuite revenir tes croûtons à la poêle, dans du beurre ou de l'huile d'olive, jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés.

Tu pourras les conserver quelques jours au sec dans un torchon, en prévision d'une bonne soupe ou d'une salade.

Le fromage râpé

Tant qu'à manger du fromage râpé, autant le faire soi-même. Récupère une planche ou un moulinet à râper et achète-toi un bon morceau d'emmental au lait cru.

Le fromage se garde mieux entier qu'en petit sachet et il est bien meilleur quand on le râpe au bon moment.



Le coin des patates

Pour chaque recette, compter 2 grosses pommes de terre ou 3 moyennes par personne.

Pommes de terre à l'eau

Éplucher les pommes de terre et les faire cuire 20-25 minutes dans une casserole couverte, dans de l'eau bouillante salée. Servir avec du beurre.

Pommes de terre sautées

Faire cuire les pommes de terre, avec leur peau, à l'eau bouillante salée pendant 15 minutes. Les éplucher puis les découper en fines rondelles ou en dés. Faire fondre du beurre dans une poêle puis y mettre les pommes de terre. Les faire sauter de temps en temps pour qu'elles s'imprègnent bien de beurre et les faire bien dorer. Saler et saupoudrer de persil avant de servir.

Pommes de terre en purée

Faire cuire les pommes de terre pelées à l'eau. Les égoutter puis les écraser avec une grosse fourchette en ajoutant soit un œuf soit un peu de lait. Saler, poivrer. Faire chauffer un peu en mélangeant. Servir avec un peu de beurre.

Pommes de terre en salade

Faire cuire les pommes de terre, avec leur peau, 45 minutes à l'eau salée. Les peler, les couper en rondelles puis assaisonner d'une vinaigrette.

Guisinier en herbe : le savais-tu ?

Le persil a des vertus digestives s'il est mangé cru, dans les salades par exemple. Dans les préparations chaudes, il faut le mettre en fin de cuisson pour conserver son goût.

Le thym a des vertus toniques, stimulantes et son odeur ouvre l'appétit. On peut en mettre une branche dans les soupes, les sauces ou les plats de viande rouge en début de cuisson.

Le laurier facilite la digestion et donne de l'appétit. Il est fortement aromatique : n'utiliser qu'une seule feuille par plat. Il accompagne souvent le thym dans les viandes rouges ou les légumes en ratatouille.

La provenance des œufs que l'on achète dans le commerce est indiquée sur la coquille avant la mention « FR » :

- | | |
|-----------------|--|
| Mention « 0 » : | L'éleveur respecte le cahier des charges de l'agriculture <u>biologique</u> . La poule mange des graines « bio » et gambade librement. |
| Mention « 1 » : | La poule est élevée <u>en plein air</u> mais ne mange pas forcément des aliments « bio ». |
| Mention « 2 » : | La poule est élevée <u>au sol</u> , ne mange pas « bio » et ne vit pas avec beaucoup d'espace. |
| Mention « 3 » : | La malheureuse poule est enfermée <u>en cage</u> , ne se déplace pas et ne mange sûrement pas « bio ». Œufs à boycotter ! |