

**COLLECTIF
NOUVEAUX
CHAMPS**

Des producteurs engagés !

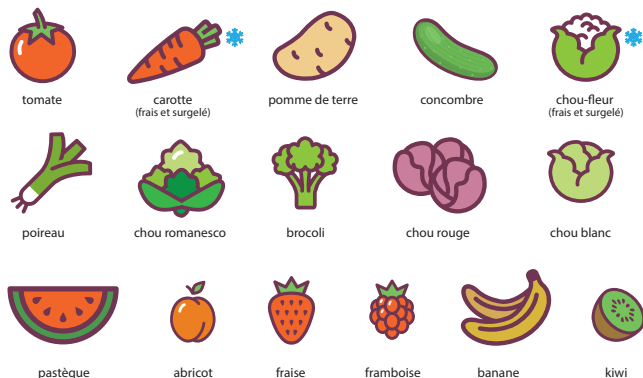


Des recettes saines
et joyeuses
pour les enfants !



Nous sommes un mouvement citoyen de producteurs français, acteurs volontaires de la transformation agricole de notre pays. Engagés dans une démarche de progrès humain et environnemental, nous défendons le bien-manger, pour tous. Nous sommes aujourd'hui capables de proposer de nombreux aliments* garantis "Zéro Résidu de Pesticides".

* Fruits et légumes frais et transformés (pâtes, jus de fruits, vins...), légumes surgelés



NOS ENFANTS AIMENT BIEN MANGER DES FRUITS ET LÉGUMES !

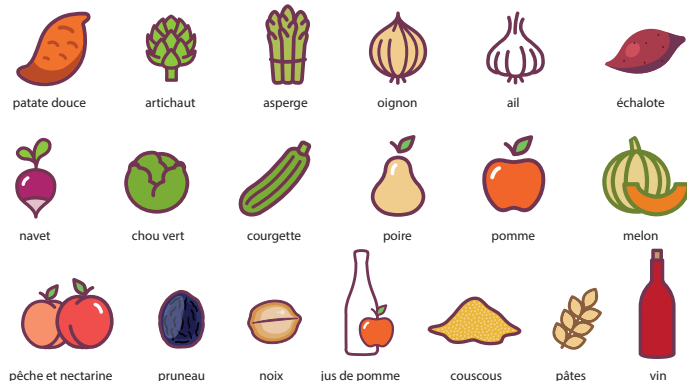
SOMMAIRE

- p. 2 Qui sommes-nous ?
- p. 4 Risotto aux poireaux "chat"
- p. 6 Pancakes tricolores aux légumes
- p. 8 Salade de fruits et sorbet melon
- p. 10 Frites de patates douces, navets et carottes
- p. 12 Mini quiches masquées aux brocoli, oignons et lardons
- p. 14 Gaufres à la carotte



6 recettes de Marie-Laure Tombini, www.odelices.ouest-france.fr

36 ESPÈCES LABELLISÉES



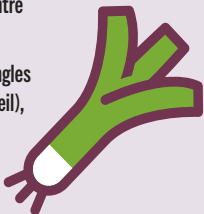
Risotto aux poireaux "chat"

POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 15 MIN
CUISSON : 15 MIN

1 OIGNON
1 GROS POIREAU OU 2 MOYENS
3 C. À S. D'HUILE D'OLIVE
200 G DE RIZ POUR RISOTTO (CARNAROLI OU ARBORIO)
5 CL DE VIN BLANC
70 CL DE BOUILLON DE LÉGUMES
2 C. À S. DE CRÈME LIQUIDE
20 G DE PARMESAN

DÉCORATION POUR UN CHAT :
1 TRANCHE DE JAMBON
2 RONDELLES DE CONCOMBRE
2 OLIVES NOIRES DÉNOYAUTÉES

1. Coupez en fines lamelles l'oignon et les poireaux (conservez quelques tiges vertes pour la décoration finale).
2. Faites chauffer l'huile d'olive dans une grande sauteuse. Faites-y revenir les légumes sur feu doux pendant 10 min.
3. Incorporez ensuite le riz en mélangeant bien jusqu'à ce qu'il devienne légèrement transparent.
4. Ajoutez le vin blanc et laissez mijoter jusqu'à complète absorption puis ajoutez progressivement le bouillon de légumes et laissez cuire le tout 20 min. Versez enfin la crème avec le parmesan, le sel et le poivre.
5. Pour la décoration, commencez par former un disque de risotto au centre d'une grande assiette puis ajoutez deux triangles pour les oreilles.
6. Déposez deux disques de jambon (pour former les babines), deux triangles de jambon (pour les oreilles), une rondelle de concombre (pour chaque œil), une moitié d'olive (pour la truffe) et une moitié d'olive (pour la pupille de chaque œil). Votre chat est prêt à être dévoré !





Pancakes tricolores aux légumes

POUR 16 PANCAKES
PRÉPARATION : 15 MIN
CUISSON : 15 MIN

3 JAUNES D'OEUF
300 G DE FARINE DE BLÉ
30 CL DE LAIT DE SOJA
3 BLANCS D'OEUF MONTÉS EN NEIGE
150 G DE GRUYÈRE
SEL, POIVRE

100 G DE PURÉE DE CAROTTES
100 G DE PURÉE DE COURGETTES
100 G DE PURÉE DE POMMES DE TERRE
1 C. À S. DE PAPRIKA
1 C. À S. DE CURCUMA
1 C. À S. DE THYM

1. Dans un grand saladier, mélangez les jaunes d'oeufs, la farine et le lait.
2. Faites monter les blancs en neige et incorporez-les délicatement à votre préparation à l'aide d'une maryse.
3. Ajoutez le gruyère, le sel et le poivre.
4. Divisez l'appareil obtenu dans 3 saladiers : versez dans le premier saladier la purée de carottes et le paprika, dans le second la courgette et le curcuma, dans le troisième la pomme de terre et le thym. Mélangez délicatement chaque préparation.
5. Pour la cuisson des pancakes, versez une louche de pâte dans une poêle huilée bien chaude et laissez cuire quelques minutes sur chaque face. N'oubliez pas de badigeonner votre poêle d'huile avant chaque fournée.



Salade de fruits et sorbet melon

POUR 4 À 6 PERSONNES

PRÉPARATION : 20 MIN

SORBETIÈRE : 45 MIN

POUR LE SORBET :

1 PETIT MELON (500 G DE CHAIR)

150 G D'EAU (15 CL)

100 G DE SUCRE

POUR LA SALADE :

1 MELON

1 PETITE PASTÈQUE

2 ABRICOTS

2 PRUNEAUX

QUELQUES FEUILLES DE VERVEINE

1. Pour le sorbet: dans une casserole, réalisez un sirop en chauffant 2 min l'eau et le sucre. Laissez-le refroidir et mixez avec la chair du melon coupée en cubes. Placez le coulis au frais pendant minimum 30 min puis versez la préparation dans une sorbetière pendant 45 min. Conservez le sorbet au congélateur.

2. Pour la salade: coupez le melon en deux, retirez les pépins et prélevez des boules à l'aide d'une cuillère parisienne. Faites de même avec la pastèque.

3. Coupez les abricots en quartiers et recoupez-les en fines lamelles

4. Coupez les pruneaux en petits dés.

5. Servez la salade dans des coupes ou dans les coques de pastèque et melon: remplissez-les avec les fruits coupés et ajoutez quelques feuilles de verveine.

6. Déposez des boules de sorbet au melon.

Astuce: s'il reste de la chair de pastèque ou melon, mixez-la en smoothie !



Frites de patates douces, navets et carottes

POUR 4 À 6 PERSONNES

PRÉPARATION : 15 MIN

CUISSON : 20 MIN

200 G DE CAROTTES

200 G DE PATATES DOUCES

200 G DE NAVETS

2 C. À S. D'HUILE D'OLIVE

2 C. À S. DE FÉCULE DE MAÏS

1 C. À C. DE PAPRIKA

1 C. À C. DE CUMIN

1 C. À C. DE CURRY

1. Épluchez et coupez en forme de bâtonnets les carottes, les patates douces et les navets.
2. Déposez le tout dans un grand saladier et mélangez avec l'huile d'olive puis la fécule de maïs et enfin les épices.
3. Disposez les frites sur une plaque recouverte d'un tapis de cuisson ou de papier sulfurisé et faites-les cuire dans un four préchauffé à 180 °C pendant 20 min.



Mini quiches masquées aux brocoli, oignons et lardons

POUR 3 TARTELETTES
PRÉPARATION : 15 MIN
CUISSON : 36 MIN

50 G DE LARDONS
30 G D'EMMENTAL RÂPÉ

50 G DE BROCOLI
1/2 OIGNON ROUGE
2 ŒUFS
12 CL DE LAIT
SEL ET POIVRE
2 ROULEAUX DE PÂTE FEUILLETÉE

1. Coupez le brocoli en sommités et plongez-les dans une casserole avec un fond d'eau bouillante salée. Couvrez et laissez cuire 6 minutes puis plongez les morceaux de brocoli dans l'eau froide et égouttez-les.
2. Dans un grand saladier, mélangez les œufs, le lait, les lardons, l'emmental et l'oignon coupé en petits dés, le sel et le poivre.
3. Découpez 3 grands cercles dans la première pâte feuilletée. Foncez-en des moules à tartelette amovibles (pour faciliter le démoulage), en veillant à en laisser déborder autour du moule. Versez la garniture et ajoutez des morceaux de brocoli.
4. Coupez la seconde pâte feuilletée en 3 cercles de la taille des moules à tartelettes. Dessinez les yeux et la bouche avec un emporte-pièce et disposez-les sur chaque tartelette. Faites fusionner les deux pâtes et retirez l'excédent à l'aide d'un rouleau à pâtisserie.
5. Enfourez dans un four préchauffé à 180 °C pendant 25 à 30 min. Dégustez !



Gaufres à la carotte



POUR 10 GAUFRES
PRÉPARATION : 15 MIN
CUISSON : 3 À 4 MIN PAR GAUFRE

2 ŒUFS
50 G BEURRE FONDU
20 CL LAIT

200 G DE FARINE
1 SACHET DE LEVURE CHIMIQUE
200 G DE CAROTTES RÂPÉES
50 G DE GRUYÈRE RÂPÉ
40 G DE FROMAGE À TARTINER
QUELQUES BRINS DE CIBOULETTE
SEL ET POIVRE

1. Mélangez les œufs, le beurre et le lait dans un grand saladier.
2. Ajoutez ensuite la farine et la levure chimique. Mélangez bien à l'aide d'un fouet.
3. Versez et mélangez enfin les carottes, le sel et le poivre.
4. Déposez une louche de pâte dans l'appareil à gaufres et laissez cuire 3 à 4 minutes.
5. Pour la garniture, mélangez le fromage à tartiner avec quelques brins de ciboulette et pochez ce mélange à l'intérieur des gaufres.





madeinmouse.com - crédits photos : Marie-Laure Tombini, iStock (Ulza), AdobeStock, x...

Bon pour la nature
bon pour nos enfants !



WWW.NOUEAUX-CHAMPS.FR