



PROJET
ALIMENTAIRE
TERRITORIAL

Concours
culinaire amateur

LIVRET DE RECETTES

ÉDITION 2024



Montélimar-Agglomération organise un
concours de cuisine locale avec le CEDER

ÉDITO **Le défi culinaire amateur "Le climat dans nos assiettes"**

Le CEDER a remis le couvert le samedi 8 juin 2024 pour la 5^e fois avec un concours de cuisine locale baptisé "le Climat dans nos assiettes" sur le territoire de Montélimar-Agglomération. Ce défi culinaire souligne le lien entre notre alimentation et le climat.

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 accompagnés 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, permettra d'établir un classement.

Vous trouverez dans ce livret les recettes imaginées par les 2 équipes qui ont relevé le défi en 2024.

Ce 5^e défi prend place dans le cadre de la démarche de Montélimar-Agglomération qui souhaite célébrer le Plan d'action du Projet Alimentaire de Territoire officiellement validé en conseil communautaire en avril 2024. Plan d'actions coconstruit en partenariat avec plus de 55 structures du territoire en 2023-2024.

Avec l'organisation du 1^{er} évènement, le "Forum de l'alimentation" du 8 juin à Allan, Montélimar-Agglomération souhaite lancer officiellement la phase de mise en œuvre des actions du PAT pour une durée de 5 ans (2024-2029).

L'objectif est de présenter aux consommateurs du territoire les actions à venir, informer et mobiliser pour embarquer tous ensemble dans la belle aventure de l'alimentation saine, locale et durable.

Le défi "le Climat dans nos assiettes" est un bel exemple pour démarrer la mise en œuvre du Plan d'Action PAT, de manière symbolique et ludique, en montrant une manière d'aborder nos actes du quotidien, en cuisine par exemple, pour contribuer d'une part à rémunérer plus justement les producteurs du territoire mais d'autre part à œuvrer pour la réduction de nos impacts carbone.

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 !

Pour finir, un grand bravo aux équipes pour leur implication et leur bonne humeur. 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"...

*Ce concours est coordonné par le CEDER dans le cadre du
Projet Alimentaire Territorial porté par Montélimar Agglomération*

SOMMAIRE

Edito	2
Le jury	3
Le classement	3
Équipe Les Végétales - Valence	4
- Salade Fattouche	
- Fraises, crème au lait d'amande, verveine et crumble	
Équipe Les Locavores de Saint Prix - Taulignan	8
- Galette de pois chiches sur son lit de caviar d'aubergines et son rouleau de courgette marinée	
- Nuage de feta au coulis de fraises mentholé et son crumble aux amandes	

Les partenaires de cette édition

DRAAF - Europe - Montélimar Agglomération - Ville de Montélimar - Mairie d'Allan - Agribiodrôme - CIVAM - Chambre d'Agriculture de la Drôme - SIEBRC - SMBRJ - ADEAR

Le jury de l'édition 2024

Mathieu AUDOUX, Agricourt / Produits locaux pour la restauration collective Drôme

Virginie BRUNEL, Cheffe de service Agriculture et Forêt

Yves COURBIS, Maire d'Allan et Vice Président de Montélimar-Agglomération

Henri LAVAL, Président de l'Amicale du Don du Sang bénévole de Montélimar

Thierry MOMMÉE, Élu Chambre d'Agriculture de la Drôme et Agriculteur

Nelly VALENTINI, Maraîchère - Les Vergers de Maubec Montélimar

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

Les critères pris en compte :

- **l'impact climat** : poids en kg équivalent CO₂ 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 ont été cuisinés et consommés (Allan).
- **le coût d'un repas** : en euros (plat + dessert).
- et bien sûr **le plaisir gustatif**.



Jury 2024

Les classements

Prix catégories

- Plat/dessert Prix impact carbone (CO₂) : les Végétales

- Plat/dessert Prix provenance/proximité des produits : les Locavores de St Prix

- Plat/dessert Prix le plus économique : les Locavores de St Prix

Prix Jury : sans se concerter, les jurés ont voté égalité parfaite pour chaque plat et chaque dessert

Prix public,

- Premier prix public pour le plat : les Locavores de St Prix

- Premier prix public pour le dessert : les Locavores de St Prix

Par leur ingéniosité, les équipes ont montré que **le choix de producteurs locaux et de produits de saison permet de concilier de nombreux critères**.

Ces recettes ont été préparées par des amateurs avec l'aide d'un professionnel.

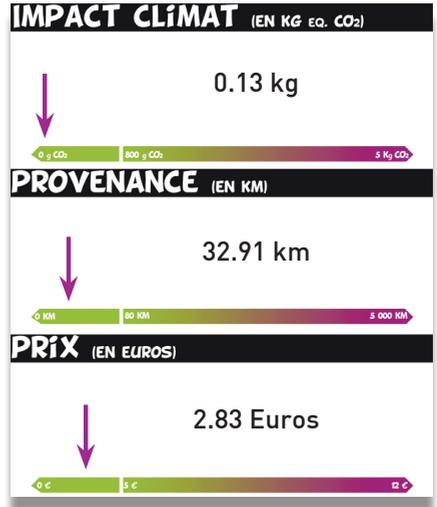


LES VÉGÉTALES - Valence

Le restaurateur Agnès RAMILLON /
07130 ST PÉRAY

L'équipe

Elsa BOULEAU
Jérémie GUENDOUZ



plat

Salade Fattouche (4 personnes)

Ingrédients

- 1 salade verte / ferme Chapus, Montélimar (7 km)
- 4/5 tomates / ferme Chapus, Montélimar (7 km)
- 1 Concombre / ferme Chapus, Montélimar (7 km)
- 1 poignée de radis / ferme Chapus, Montélimar (7 km)
- Menthe du jardin / Montoisson (35 km)
- Persil plat / ferme Chapus, Montélimar (7 km)
- 1 oignon blanc / ferme Chapus, Montélimar (7 km)
- Le jus d'1/4 de citron jaune du jardin / St péray (50 km)
- Huile d'olive / Mirabel aux Baronniees le Gaec les Hautimagnes (32 km)
- 100 g de pois chiches cuits / ferme du Grand Laval, Montélier (52 km)
- 1 morceau de pain / Moulin des Ecozeaux, Sauzet (12 km)
- Ail / ferme Chapus, Montélimar (7 km)
- Sel et poivre

Préparation

1. Lavez, essorez la salade.
Lavez, séchez et hachez la menthe et le persil
2. Coupez les tomates et le concombre en petits cubes.
3. Émincez l'oignon et coupez les radis en fines lamelles à l'aide de la mandoline.
4. Préparez la sauce avec le jus de citron, 4/5 cuillères à soupe d'huile d'olive, sel, poivre.
5. Dans un four préchauffé à 180°C, mélanger les pois chiches avec de l'huile d'olive et du sel et laisser griller environ 15min. Réservez.
6. Passez le pain au four quelques instants. Une fois refroidi, frotter de l'ail dessus.
7. Dans un saladier réunissez tous les ingrédients, ajoutez la sauce. Servez avec le pain à l'ail sur le bord de l'assiette.



Fraises, crème au lait d'amande, verveine et crumble (pour 6 personnes)

Ingrédients

Crème

- 100 g d'amandes / Saint Péray Laure colombo (50 km)
- 0,5 litre d'eau / Allan (0 km)
- 70 g de miel d'acacia / Les ruchers de Gaëls Saint Vincent, La Commanderie (50 km)
- 30 g de farine / Daniele Manson, Montoisson (35 km)
- 2 Œufs / la ferme du petit Lierne Chateaudouble (50 km)
- Quelques tiges de verveine fraîche du jardin / St péray (50 km)

Crumble

- 60 g de chapelure de pain / Moulin des Ecozeaux, Sauzet (12 km)
- 40 g de farine / Daniele Manson Châteaudouble T65 (35 km)
- 40 g d'okara (pulpe) d'amandes / Saint Péray Laure Colombo (50 km)
- 50 g de miel d'acacia / Les ruchers de Gaëls Saint Vincent, La Commanderie (50 km)
- 30 g d'huile d'olive / Mirabel aux Baronnie le Gaec les Hautimagnes (32 km)

Dressage

- 250 g de fraises / Jérôme Bell Marches ou Toni Jar Saint Péray (50 km)
- et feuilles de verveine fraîche du jardin / St péray (50 km)

Préparation

La crème

1. La veille, faire tremper les amandes dans 1,5 l d'eau environ.
Le lendemain, jeter l'eau de trempage et rincer les amandes.
Mixer les amandes avec 0,5 litre d'eau, à l'aide votre blender ou mixeur pendant 1 à 2 minutes.
2. Filtrer le mélange dans un tissu très fin ou de la gaze.
Récupérer le lait d'amande et conserver la pulpe d'amande (okara) au frais.



3. Dans une casserole faire chauffer le lait jusqu'à frémissement.
Hors du feu ajouter les tiges de verveine.
Couvrir et laisser infuser plusieurs heures voire une nuit.
4. Retirer les feuilles de verveine, prélever un peu de lait froid et délayer la farine, réserver.
Faire à nouveau chauffer le lait dans une casserole jusqu'à frémissement.
5. Dans un saladier, fouetter les oeufs, ajouter le miel.
Verser le lait chaud sur le mélange, mélanger rapidement pour éviter de faire coaguler les oeufs, puis remettre le mélange sur le feu et ajouter le mélange lait froid et farine.
Laisser épaissir sans cesser de remuer.
Réserver dans une poche ou un plat.

Le crumble

1. Préchauffer le four à 180°C.

Recouvrir la plaque du four d'un papier cuisson.

2. Dans un saladier mélanger tous les ingrédients du crumble ; farine, chapelure, okara, miel et huile d'olive.
3. Répartir cette pâte sur toute la plaque, enfourner et cuire 12 minutes environ.
Laisser refroidir
4. Rincer et couper les fraises en brunoise (petits cubes).

Dressage

1. Garnir les verrines d'une couche de crème, ajouter des cubes de fraises, un peu de crumble et terminer par une feuille de verveine fraîche.

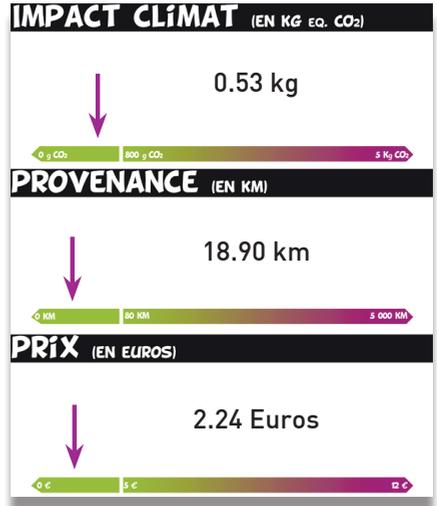


LES LOCAVORES de SAINT PRIX - Taulignan

Le restaurateur Géraldine SELLES /
84,820 VISAN

L'équipe

Myriam BONNAFOUS
Pascal CHAPUS
David RIBET
Victoria SALTARELLI
Andrée SERRET



plat

Galette de pois chiches sur son lit de caviar d'aubergines et son rouleau de courgette marinée (4 personnes)

Ingrédients

- 2 aubergines moyennes / ferme Chapus, Montélimar (7 km)
- 4/5 tomates / ferme Chapus, Montélimar (7 km)
- 2 belles courgettes bien droites / ferme Chapus, Montélimar (7 km)
- 1 citron / Italie (583 km)
- 2 gousses d'ail / ferme Chapus, Montélimar (7 km)
- 80 g de farine de pois chiches / Moulin St Joseph, Grans (101 km)
- 8 cuillères à soupe d'huile d'olive / ferme Chapus, Montélimar (7 km)
- Quelques feuilles de basilic / ferme Chapus, Montélimar (7 km)
- Sel, poivre

Préparation

Tagliatelles de courgettes

1. Détailler les courgettes (avec la peau, dans le sens de la longueur) en tranches d'1 à 2 mm d'épaisseur à l'aide d'un économe ou d'une mandoline
2. Etaler délicatement ces tagliatelles dans un plat creux
3. Arroser de 8 cuillères à soupe de jus de citron et de 8 cuillères à soupe d'huile d'olive. Saler
4. Laisser mariner au frigo au moins 2 h jusqu'à une nuit.



Caviar d'aubergines :

1. Mettre les aubergines entières sur une plaque sous le grill du four en les tournant régulièrement jusqu'à ce que la peau soit bien craquante et presque brûlée, c'est ce qui donne toute sa saveur au caviar d'aubergines)
2. Sortir les aubergines et les laisser refroidir
3. Couper en deux et prélevez la chair à l'aide d'une cuillère, en grattant bien la peau.
4. Mettre la chair dans un bol. Ecraser à la fourchette, cela doit former une purée avec des morceaux
5. Ajouter les deux gousses d'ail écrasées et le jus d'un 1/2 citron. Saler et poivrer
6. Réserver au frais

Galette de pois chiches :

1. Préchauffer le four à 250°C
2. Verser dans un saladier la farine de pois chiche, 160 g d'eau et 2 cuillères à soupe d'huile d'olive et une 1/2 cuillère à café de sel
Mélanger à la fourchette (il ne doit pas y avoir de grumeau)
3. Huiler généreusement un plat à four de 20 cm de diamètre et verser le mélange (la galette de pois chiches doit faire environ un 1/2 cm d'épaisseur)
4. Enfourner pour une dizaine de minutes. Le dessus doit être bien doré et si des petites cloques se forment en surface, c'est encore mieux !
La poivrer généreusement à la sortie du four
5. Sortir du four et laisser refroidir avant de démouler

Nuage de feta au coulis de fraises mentholé et son crumble aux amandes (pour 4 personnes)

Ingrédients

- 150 g de feta / Ferme la FEiE, Pont de Barret (21 km)
- 100 g de miel d'acacia / La bastide des Mayor, Taulignan (16 km)
- 150 g de crème liquide / Gérentes, Haute-Loire (81 km)
- 500 g fraises / ferme Chapus, Montélimar (7 km)
- 50 g de farine / Truinas (25 km)
- 20 g d'amandes entières avec peau / Jérôme Noyer, Puygiron (7 km)
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive / ferme Chapus, Montélimar (7 km)

Préparation

1. Mousse de feta

Écraser la feta à la fourchette et détendez-la légèrement avec une cuillère à soupe de crème fraîche

Ajouter 8 cuillères à soupe de miel

Fouetter le tout pour obtenir une crème souple

Monter la crème bien ferme puis ajoutez-la délicatement à la feta, pour ne pas faire retomber la mousse

Réserver dans un poche à douille (avec une douille canelée) au frigo

2. Coulis de fraises à la menthe

Couper les fraises en 4 (ou moins selon la grosseur), en en réservant 4 pour la décoration (garder également 4 belles feuilles de menthe)

Placer les fraises coupées en 4 et les feuilles de menthe dans une casserole

Faire chauffer à feu moyen jusqu'à ce que les fraises soient légèrement composées (au besoin, ajouter un peu d'eau)

Mixer pour obtenir un coulis bien lisse

Réserver au frais

3. Crumble aux amandes

Hacher les amandes en petits morceaux

Dans un saladier, mélanger à la fourchette la farine, les amandes hachées, 2 cuillères à soupe de miel et l'huile d'olive, pour obtenir un mélange sableux
Etendre sur une plaque et placer au four à 180 °C. Sortir la plaque plusieurs fois et remuer pour que le crumble cuise uniformément. Arrêter lorsqu'il est bien doré (environ 10 mn)

Débarrasser dans un bol et laisser refroidir

4. Décoration

Épluchez les fraises réservées et coupez-les en petits cubes. Réserver

5. Dressage

Dans une coupe à glace ou une verrine, former un nuage de mousse au centre
Verser délicatement le coulis de fraises autour, à l'aide d'un récipient muni d'un bec verseur

Saupoudrer de miettes de crumble

Parsemer de cubes de fraises et décorer d'une feuille de menthe

Déguster sans attendre !





concours de
cuisine locale

LE CLIMAT

DANS NOS ASSIETTES

"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 développée par le CEDER (Centre pour l'Environnement et le Développement des Energies Renouvelables), membre du réseau France Renov', service public de l'énergie.

Pour tout savoir sur le Projet Alimentaire Territorial porté par Montélimar-Agglomération contact : Céline Thiebaut celine.thiebaut@montelimar-agglo.fr ou www.montelimar-agglo.fr

Organisé
par

**Montélimar
Agglomération**
RHÔNE & PROVENCE

