Les recettes de saison des p'tits chefs

Préface

Bienvenue dans ce merveilleux voyage culinaire au fil des saisons ! Ce livre de recettes a été conçu pour éveiller la curiosité et la créativité des petits chefs, tout en valorisant les produits locaux et de saison. À chaque page, vous trouverez des plats simples à réaliser, des astuces écolos pour réduire le gaspillage et, surtout, l'occasion de partager un moment convivial en famille ou entre amis.

Loin des recettes complexes et des listes d'ingrédients interminables, ce guide mise avant tout sur le plaisir de cuisiner ensemble et sur la découverte des saveurs naturelles. De l'éclatante fraîcheur des crudités printanières à la douceur réconfortante des soupes d'automne, chaque recette est une invitation à observer, toucher, sentir et goûter la richesse que nous offre la nature.

En ouvrant ce livre, vous plongez dans un univers joyeux où légumes, fruits, herbes et épices dansent en harmonie. Vous apprendrez à :

- Choisir et conserver vos produits pour limiter le gaspillage,
- Adapter les ingrédients selon vos envies et disponibilités,
- Mettre en œuvre des gestes simples pour une cuisine plus respectueuse de l'environnement.

Que vous soyez un enfant passionné ou un parent désireux de partager un savoir-faire culinaire, ce recueil vous accompagnera tout au long de l'année. Alors, munissez-vous de votre tablier, aiguisez votre curiosité et laissez-vous guider par ces pages pleines de couleurs et d'idées gourmandes !

Bon appétit et belle aventure gustative à tous !

Sommaire

PRINTEMPS

INTRODUCTION « PRINTEMPS » ..... P. 4

RISOTTO AUX ASPERGES VERTES ET COMTÉ ..... P. 5

TARTE AUX ÉPINARDS, FROMAGE DE CHÈVRE ET MIEL ..... P. 6

GRATIN COURGETTE ET AUBERGINES À LA MOZZARELLA ET AU THYM ... P. 7

CLAFOUTIS AUX PÊCHES MOELLEUX ET PARFUMÉ ..... P. 8

ÉTÉ

INTRODUCTION « ÉTÉ » ..... P. 9

SALADE À LA GRECQUE FRAÎCHE ET ENSOLEILLÉE ..... P. 10

SOUPE DE PETITS POIS À LA MENTHE ..... P. 11

TARTE FRAISE & RHUBARBE ..... P. 12

CRUMBLE POMME & POIRE ..... P. 13

AUTOMNE

INTRODUCTION « AUTOMNE » ..... P. 14

POTÉE DE CHOUX D'HIVER ET LÉGUMES OUBLIÉS ..... P. 15

SOUPE AUX LÉGUMES VARIÉS ..... P. 16

VERRINE BETTERAVE, CHÈVRE FRAIS & ŒUF ..... P. 17

POÊLÉE DE CHOUX DE BRUXELLES AU LARD ..... P. 18

HIVER

INTRODUCTION « HIVER » ..... P. 19

TARTE CAROTTE, BUTTERNUT, FROMAGE & JAMBON ..... P. 20

SOUPE DE POTIRON & CAROTTES ..... P. 21

SALADE DE CHOU ROUGE, ROQUEFORT & NOIX ..... P. 22

SALADE DE FRUITS POMME, ORANGE & KAKI ..... P. 23

Printemps

Au printemps, la nature se réveille et les étals regorgent de jeunes pousses et de bourgeons tendres : asperges, radis, épinards frais et herbes aromatiques. C'est le moment idéal pour initier les petits chefs aux gestes simples d'une cuisine qui célèbre la légèreté et la fraîcheur : blanchir, hacher, ciseler, tout en apprenant à valoriser chaque épluchure dans un pesto de fanes ou un fumet maison. Cette saison invite à expérimenter des associations audacieuses – basilic & citron vert, fraise & poivre rose – et à explorer l'art du cru et du mi-cuit, pour des plats colorés, vivifiants et éco-responsables.

RISOTTO AUX ASPERGES VERTES ET COMTÉ

INGRÉDIENTS (4 PERSONNES)

- 300 G DE RIZ ARBORIO
- 1 BOTTE D'ASPERGES VERTES
- 1 OIGNON
- 10 CL DE VIN BLANC SEC
- 1 L DE BOUILLON DE LÉGUMES
- 100 G DE COMTÉ RÂPÉ OU COUPÉ EN PETITS DÉS
- 2 CUILLÈRES À SOUPE D'HUILE D'OLIVE
- 20 G DE BEURRE FERMIER
- SEL, POIVRE, QUELQUES FEUILLES DE BASILIC

PRÉPARATION (35 MIN)

PRÉPARER LES ASPERGES

- LAVER LES ASPERGES, COUPER LES POINTES ET LES RÉSERVER.
- COUPER LES TIGES EN PETITS TRONÇONS ET LES FAIRE BLANCHIR DANS DE L'EAU BOUILLANTE 3 MINUTES, PUIS LES PLONGER DANS DE L'EAU GLACÉE.

CUISSON DU RISOTTO

- FAIRE REVENIR L'OIGNON ÉMINCÉ DANS L'HUILE D'OLIVE AVEC LE BEURRE.
- AJOUTER LE RIZ ET REMUER JUSQU'À CE QU'IL DEVIENNE LÉGÈREMENT TRANSLUCIDE.
- DÉGLACER AVEC LE VIN BLANC ET LAISSER ÉVAPORER.
- AJOUTER PROGRESSIVEMENT LE BOUILLON CHAUD, UNE LOUCHE À LA FOIS, TOUT EN REMUANT RÉGULIÈREMENT JUSQU'À ABSORPTION COMPLÈTE.

AJOUT DES ASPERGES ET DU COMTÉ

- À MI-CUISSON, INCORPORER LES TRONÇONS D'ASPERGES POUR QU'ILS INFUSENT LEUR SAVEUR DANS LE RISOTTO.
- EN FIN DE CUISSON, AJOUTER LES POINTES D'ASPERGES, PUIS INCORPORER LE COMTÉ RÂPÉ OU EN PETITS DÉS. MÉLANGER DÉLICATEMENT POUR OBTENIR UNE TEXTURE CRÉMEUSE.

DRESSAGE

- SERVIR BIEN CHAUD, AVEC UN FILET D'HUILE D'OLIVE ET QUELQUES FEUILLES DE BASILIC FRAIS.
- POUR PLUS DE GOURMANDISE, AJOUTER QUELQUES COPEAUX DE COMTÉ SUR LE DESSUS JUSTE AVANT DE DÉGUSTER.

L'ASTUCE DES P'TITS CHEFS

CONSERVEZ L'EAU DE BLANCHIMENT DES ASPERGES POUR ENRICHIR VOTRE BOUILLON ET LIMITER LA CONSOMMATION D'EAU. COMPOSTEZ LES POINTES COUPÉES ET UTILISEZ-LES DANS UN BOUILLON MAISON OU POUR NOURRIR VOTRE JARDIN.

SOUPE DE PETITS POIS À LA MENTHE

INGRÉDIENTS (4-6 PERSONNES)

- 500 G DE PETITS POIS (FRAIS OU SURGELÉS)
- 1 OIGNON DOUX
- 1 POMME DE TERRE (OPTIONNELLE, POUR PLUS D'ONCTUOSITÉ)
- 1 LITRE DE BOUILLON DE LÉGUMES
- 1 BOUQUET DE MENTHE FRAÎCHE
- 2 CUILLÈRES À SOUPE D'HUILE D'OLIVE
- SEL, POIVRE
- CRÈME FRAÎCHE OU YAOURT NATURE (POUR LE SERVICE, FACULTATIF)

PRÉPARATION (30 MIN)

PRÉPARATION DES LÉGUMES

- ÉMINCER L'OIGNON.
- ÉPLUCHER ET COUPER LA POMME DE TERRE EN PETITS DÉS SI VOUS EN UTILISEZ.

CUISSON DE LA SOUPE

- DANS UNE CASSEROLE, FAIRE REVENIR L'OIGNON DANS L'HUILE D'OLIVE JUSQU'À CE QU'IL SOIT TRANSLUCIDE.
- AJOUTER LES PETITS POIS (ET LA POMME DE TERRE SI UTILISÉE), PUIS COUVRIR AVEC LE BOUILLON DE LÉGUMES.
- PORTER À ÉBULLITION, PUIS LAISSER MIJOTER 15 À 20 MINUTES, JUSQU'À CE QUE LES LÉGUMES SOIENT BIEN TENDRES.

MIXAGE ET ASSAISONNEMENT

- AJOUTER LES FEUILLES DE MENTHE FRAÎCHE (HORS FEU POUR CONSERVER LEUR ARÔME).
- MIXER FINEMENT LA SOUPE JUSQU'À OBTENIR UNE TEXTURE VELOUTÉE.
- SALER, POIVRER SELON VOTRE GOÛT.
- POUR UNE SOUPE TRÈS LISSE, VOUS POUVEZ LA FILTRER À TRAVERS UN TAMIS.

SERVICE

- SERVIR CHAUD, TIÈDE OU BIEN FRAIS.
- AJOUTER UNE CUILLÈRE DE CRÈME FRAÎCHE OU DE YAOURT AU CENTRE DE CHAQUE BOL POUR UNE TOUCHE CRÉMEUSE.
- DÉCORER AVEC QUELQUES FEUILLES DE MENTHE.

L'ASTUCE DES P'TITS CHEFS

CONGELEZ LES FANES DES PETITS POIS POUR PRÉPARER UN PESTO AROMATIQUE À TARTINER. RÉUTILISEZ LE BOUILLON REFROIDI POUR ARROSER VOS PLANTES D'INTÉRIEUR

TARTE FRAISE & RHUBARBE

INGRÉDIENTS (4-6 PERSONNES)

- 1 PÂTE SABLÉE (MAISON OU DU COMMERCE)
- 300 G DE RHUBARBE FRAÎCHE
- 250 G DE FRAISES
- 80 G DE SUCRE
- 1 SACHET DE SUCRE VANILLÉ
- 1 CUILLÈRE À SOUPE DE FARINE OU DE POUDRE D'AMANDE (POUR ABSORBER LE JUS)
- 1 JAUNE D'ŒUF (POUR LA DORURE, SI PÂTE MAISON)
- UN PEU DE SUCRE GLACE (POUR LA FINITION, FACULTATIF)

PRÉPARATION (1H)

PRÉPARER LA RHUBARBE

- ÉPLUCHER LA RHUBARBE SI ELLE EST TRÈS FIBREUSE, PUIS LA COUPER EN PETITS TRONÇONS.
- LA SAUPOUDRER DE 2 C. À SOUPE DE SUCRE ET LAISSER DÉGORGER 30 MINUTES DANS UNE PASSOIRE.
- ÉGOUTTER LÉGÈREMENT AVANT UTILISATION.

PRÉPARER LES FRAISES

- LAVER ET ÉQUEUTER LES FRAISES.
- LES COUPER EN DEUX OU EN QUARTIERS SELON LEUR TAILLE. RÉSERVER..

FONCER LA PÂTE

- PRÉCHAUFFER LE FOUR À 180°C (TH.6).
- ÉTALER LA PÂTE DANS UN MOULE À TARTE BEURRÉ.
- PIQUER LE FOND AVEC UNE FOURCHETTE, SAUPOUDRER LA FARINE OU LA POUDRE D'AMANDE.

GARNIR ET CUIRE

- RÉPARTIR LA RHUBARBE SUR LE FOND DE TARTE.
- SAUPOUDRER AVEC LE RESTE DE SUCRE MÉLANGÉ AU SUCRE VANILLÉ.
- ENFOURNER 25 À 30 MINUTES, JUSQU'À CE QUE LA RHUBARBE SOIT FONDANTE ET LA PÂTE DORÉE.
- SORTIR LA TARTE ET AJOUTER LES FRAISES PAR-DESSUS À LA SORTIE DU FOUR

L'ASTUCE DES P'TITS CHEFS

ACHETEZ VOS FRUITS EN DIRECT-PRODUCTEUR OU CIRCUIT COURT POUR RÉDUIRE L'EMPREINTE CARBONE. TRANSFORMEZ LE JUS DE RHUBARBE DÉGORGÉE EN BOISSON RAFRAÎCHISSANTE MAISON PLUTÔT QUE DE LE JETER.

CRUMBLE POMME & POIRE

INGRÉDIENTS (4-6 PERSONNES)

- 3 POMMES (TYPE GOLDEN OU REINE DES REINETTES)
- 3 POIRES (TYPE WILLIAMS OU CONFÉRENCE)
- 80 G DE SUCRE (ROUX DE PRÉFÉRENCE)
- 100 G DE FARINE
- 80 G DE BEURRE DEMI-SEL FROID
- 1 CUILLÈRE À CAFÉ DE CANNELLE (FACULTATIF)
- 1 SACHET DE SUCRE VANILLÉ
- UN FILET DE JUS DE CITRON

PRÉPARATION (40 MIN)

PRÉPARER LES FRUITS

- PELER, ÉPÉPINER ET COUPER LES POMMES ET POIRES EN DÉS.
- LES ARROSER D'UN FILET DE JUS DE CITRON POUR ÉVITER QU'ILS NOIRCISSENT.
- DANS UN SALADIER, MÉLANGER AVEC LE SUCRE VANILLÉ ET LA CANNELLE SI DÉSIRÉE.

PRÉPARER LE CRUMBLE

- DANS UN AUTRE BOL, MÉLANGER LA FARINE AVEC LE SUCRE ROUX.
- AJOUTER LE BEURRE COUPÉ EN PETITS DÉS ET SABLER DU BOUT DES DOIGTS JUSQU'À OBTENTION D'UNE PÂTE SABLEUSE.

MONTAGE ET CUISSON

- PRÉCHAUFFER LE FOUR À 180°C (TH.6).
- RÉPARTIR LES FRUITS DANS UN PLAT À GRATIN.
- RECOUVRIR UNIFORMÉMENT AVEC LE CRUMBLE.
- ENFOURNER POUR 25 À 30 MINUTES, JUSQU'À CE QUE LE DESSUS SOIT BIEN DORÉ ET CROUSTILLANT.

SERVICE

- SERVIR TIÈDE, SEUL OU ACCOMPAGNÉ D'UNE BOULE DE GLACE VANILLE, DE CRÈME FRAÎCHE ÉPAISSE OU D'UN PEU DE YAOURT GREC.

L'ASTUCE DES P'TITS CHEFS

REMPLACEZ 30 % DE LA FARINE PAR DES FLOCONS D'AVOINE BIO OU DES RESTES DE BISCUITS SECS POUR UNE TEXTURE RUSTIQUE ET UN GESTE ANTI-GASPILLAGE. COMPOSTEZ LES ÉPLUCHURES ET TROGNONS EN MARC DE FRUITS POUR ENRICHIR VOTRE COMPOST.

Été

QUAND L'ÉTÉ S'INSTALLE, LES JARDINS DÉBORDENT DE TOMATES JUTEUSES, DE COURGETTES CROQUANTES, DE FRUITS ROUGES PARFUMÉS ET DE MELONS DORÉS. LES RECETTES DEVIENNENT PLUS LÉGÈRES : SALADES COMPOSÉES, GASPACHOS, GRILLADES ET TARTES ESTIVALES OÙ CHAQUE INGRÉDIENT EST MIS EN VALEUR DANS SA PLUS SIMPLE EXPRESSION. C'EST AUSSI L'OCCASION D'ABORDER LA CONSERVATION NATURELLE – LACTOFERMENTATION DES CONCOMBRES, CONFITURES EXPRESS DE PÊCHES & ABRICOTS – ET DE SENSIBILISER LES APPRENTIS CUISINIERS AU RESPECT DU RYTHME ASTRONOMIQUE : CUISINER À L'ÉNERGIE SOLAIRE, LIMITER LES CUISSONS TROP LONGUES ET FAVORISER LES CIRCUITS COURTS.

SALADE À LA GRECQUE FRAÎCHE ET ENSOLEILLÉE

INGRÉDIENTS (4–6 PERSONNES)

- 4 TOMATES BIEN MÛRES
- 1/2 CONCOMBRE
- 1 OIGNON ROUGE
- 150 G DE FETA
- UNE POIGNÉE D'OLIVES NOIRES (DE KALAMATA DE PRÉFÉRENCE)
- QUELQUES FEUILLES DE BASILIC FRAIS
- 3 CUILLÈRES À SOUPE D'HUILE D'OLIVE
- 1 CUILLÈRE À SOUPE DE VINAIGRE BALSAMIQUE OU DE CITRON
- SEL, POIVRE, ORIGAN SÉCHÉ (FACULTATIF)

PRÉPARATION (15 MIN)

PRÉPARATION DES LÉGUMES

- LAVER LES TOMATES ET LES COUPER EN QUARTIERS OU EN MORCEAUX SELON LEUR TAILLE.
- PELER (OU NON) LE CONCOMBRE, LE COUPER EN DEMI-RONDELLES FINES.
- ÉMINCER L'OIGNON ROUGE TRÈS FINEMENT.

MONTAGE DE LA SALADE

- DANS UN SALADIER, RÉUNIR LES TOMATES, LE CONCOMBRE, L'OIGNON ROUGE ET LES OLIVES.
- AJOUTER LA FETA COUPÉE EN CUBES OU ÉMIETTÉE SELON VOTRE PRÉFÉRENCE.
- PARSEMER DE FEUILLES DE BASILIC CISELÉES.

ASSAISONNEMENT

- ARROSER D'HUILE D'OLIVE, AJOUTER LE VINAIGRE OU LE JUS DE CITRON.
- SALER LÉGÈREMENT (LA FETA ET LES OLIVES SONT DÉJÀ SALÉES), POIVRER, ET SAUPOUDRER D'UN PEU D'ORIGAN SI DÉSIRÉ.
- MÉLANGER DÉLICATEMENT JUSTE AVANT DE SERVIR.

L'ASTUCE DES P'TITS CHEFS

CHOISISSEZ UNE FETA ET DES OLIVES EN VRAC OU CONDITIONNÉES SANS PLASTIQUE. CONSERVEZ LES ÉPLUCHURES DE CONCOMBRE POUR EN FAIRE DES CHIPS AU DÉSHYDRATEUR ET RÉDUIRE LES DÉCHETS.

TARTE AUX ÉPINARDS, FROMAGE DE CHÈVRE ET MIEL

INGRÉDIENTS (4-6 PERSONNES)

- 1 PÂTE BRISÉE (MAISON OU ARTISANALE)
- 400 G D'ÉPINARDS FRAIS
- 200 G DE FROMAGE DE CHÈVRE (BÛCHE, CROTTIN OU CHÈVRE FRAIS SELON LES GOÛTS)
- 3 ŒUFS FERMIERS
- 20 CL DE CRÈME FRAÎCHE FERMIÈRE (OU CRÈME VÉGÉTALE)
- 1 CUILLÈRE À SOUPE DE MIEL LOCAL
- 1 POIGNÉE DE NOIX CONCASSÉES (OPTIONNEL POUR LE CROQUANT)
- 1 CUILLÈRE À SOUPE D'HUILE D'OLIVE
- SEL, POIVRE, MUSCADE

PRÉPARATION (40 MIN)

PRÉPARER LES ÉPINARDS

- LAVER ET ÉQUEUTER LES ÉPINARDS.
- LES FAIRE REVENIR DANS UNE POÊLE AVEC UN FILET D'HUILE D'OLIVE JUSQU'À CE QU'ILS RÉDUISENT.
- ÉGOUTTER POUR RETIRER L'EXCÈS D'EAU.

PRÉPARER L'APPAREIL À TARTE

- BATTRE LES ŒUFS AVEC LA CRÈME FRAÎCHE.
- AJOUTER LE SEL, LE POIVRE ET UNE PINCÉE DE MUSCADE.

MONTAGE DE LA TARTE

- PRÉCHAUFFER LE FOUR À 180°C.
- FONCER UN MOULE À TARTE AVEC LA PÂTE BRISÉE.
- RÉPARTIR LES ÉPINARDS SUR LE FOND DE TARTE, PUIS VERSER L'APPAREIL À TARTE.
- AJOUTER LE FROMAGE DE CHÈVRE COUPÉ EN MORCEAUX.
- VERSER UN FILET DE MIEL SUR L'ENSEMBLE POUR UNE TOUCHE SUCRÉE-SALÉE.
- ·PARSEMER DE NOIX CONCASSÉES POUR LE CROQUANT (OPTIONNEL).

CUISSON

- ENFOURNER PENDANT 30 MINUTES, JUSQU'À CE QUE LA TARTE SOIT BIEN DORÉE.
- LAISSER TIÉDIR QUELQUES MINUTES AVANT DE SERVIR.

L'ASTUCE DES P'TITS CHEFS

PRÉPAREZ VOTRE PÂTE BRISÉE AVEC DE LA FARINE LOCALE EN VRAC POUR RÉDUIRE LES EMBALLAGES PLASTIQUES. RÉUTILISEZ L'EAU DE LAVAGE DES ÉPINARDS POUR ARROSER VOS PLANTES OU DANS UN BOUILLON DE LÉGUMES.

GRATIN COURGETTE ET AUBERGINES À LA MOZZARELLA ET AU THYM

INGRÉDIENTS (4-6 PERSONNES)

- 2 COURGETTES MOYENNES
- 2 AUBERGINES
- 1 OIGNON JAUNE
- 2 GOUSSES D'AIL
- 400 G DE PULPE DE TOMATE OU DE TOMATES CONCASSÉES
- 200 G DE MOZZARELLA (EN BOULE OU RÂPÉE)
- 3 CUILLÈRES À SOUPE D'HUILE D'OLIVE
- 1 CUILLÈRE À CAFÉ DE THYM SÉCHÉ (OU QUELQUES BRANCHES FRAÎCHES)
- SEL, POIVRE, PARMESAN RÂPÉ (FACULTATIF)

PRÉPARATION (45 MIN)

PRÉPARATION DES LÉGUMES

- LAVER LES COURGETTES ET LES AUBERGINES.
- COUPER LES COURGETTES EN RONDELLES ET LES AUBERGINES EN TRANCHES FINES.
- FAIRE REVENIR LES TRANCHES D'AUBERGINE À LA POÊLE AVEC UN FILET D'HUILE D'OLIVE JUSQU'À CE QU'ELLES SOIENT LÉGÈREMENT DORÉES. RÉSERVER.
- FAIRE DE MÊME AVEC LES RONDELLES DE COURGETTE.

PRÉPARATION DE LA SAUCE TOMATE

- ÉMINCER L'OIGNON ET FAIRE REVENIR DANS UNE POÊLE AVEC UN PEU D'HUILE D'OLIVE.
- AJOUTER L'AIL HACHÉ, PUIS LA PULPE DE TOMATE.
- SALER, POIVRER ET AJOUTER LE THYM. LAISSER MIJOTER 10 À 15 MIN POUR CONCENTRER LES SAVEURS.

MONTAGE DU GRATIN

- PRÉCHAUFFER LE FOUR À 180°C (TH.6).
- DANS UN PLAT À GRATIN, DISPOSER UNE COUCHE DE SAUCE TOMATE, UNE COUCHE D'AUBERGINES, PUIS DE COURGETTES.
- AJOUTER QUELQUES MORCEAUX DE MOZZARELLA ENTRE LES COUCHES.
- RÉPÉTER L'OPÉRATION JUSQU'À ÉPUISEMENT DES INGRÉDIENTS, EN TERMINANT PAR UNE BELLE COUCHE DE SAUCE ET DE FROMAGE.
- SAUPOUDRER DE PARMESAN SI DÉSIRÉ.

CUISSON

- ENFOURNER PENDANT 25 À 30 MINUTES, JUSQU'À CE QUE LE GRATIN SOIT BIEN DORÉ ET GRATINÉ.

L'ASTUCE DES P'TITS CHEFS

COUPEZ VOS LÉGUMES « EN POIDS » PLUTÔT QU'EN TAILLE STANDARD POUR VALORISER LES PIÈCES IMPARFAITES DU MARCHÉ. PASSEZ LE PLAT AU FOUR À CHALEUR TOURNANTE POUR UNE CUISSON PLUS HOMOGÈNE ET MOINS ÉNERGIVORE.

CLAFOUTIS AUX PÊCHES MOELLEUX ET PARFUMÉ

INGRÉDIENTS (4–6 PERSONNES)

- 4 À 5 PÊCHES BIEN MÛRES (JAUNES OU BLANCHES)
- 3 ŒUFS
- 100 G DE SUCRE
- 100 G DE FARINE
- 25 CL DE LAIT
- 20 CL DE CRÈME LIQUIDE
- 1 SACHET DE SUCRE VANILLÉ (OU 1 C. À CAFÉ D'EXTRAIT DE VANILLE)
- 1 NOISETTE DE BEURRE (POUR LE MOULE)
- 1 PINCÉE DE SEL
- SUCRE GLACE (POUR LA FINITION, FACULTATIF)

PRÉPARATION (45 MIN)

PRÉPARATION DES FRUITS

- LAVER ET DÉNOYAUTER LES PÊCHES.
- LES COUPER EN QUARTIERS OU EN LAMELLES SELON VOTRE PRÉFÉRENCE.
- BEURRER UN MOULE À GRATIN OU UN PLAT À TARTE, PUIS DISPOSER LES PÊCHES HARMONIEUSEMENT DANS LE FOND.

PRÉPARATION DE L'APPAREIL À CLAFOUTIS

- DANS UN SALADIER, FOUETTER LES ŒUFS AVEC LE SUCRE ET LE SUCRE VANILLÉ JUSQU'À CE QUE LE MÉLANGE BLANCHISSE.
- AJOUTER LA FARINE ET LA PINCÉE DE SEL, BIEN MÉLANGER.
- INCORPORER PROGRESSIVEMENT LE LAIT ET LA CRÈME POUR OBTENIR UNE PÂTE FLUIDE ET HOMOGÈNE.

MONTAGE ET CUISSON

- VERSER LA PÂTE SUR LES PÊCHES DANS LE MOULE.
- ENFOURNER À 180°C (TH.6) PENDANT ENVIRON 35 À 40 MINUTES, JUSQU'À CE QUE LE CLAFOUTIS SOIT DORÉ ET LÉGÈREMENT TREMBLOTANT AU CENTRE.

FINITION

- LAISSER TIÉDIR AVANT DE SAUPOUDRER DE SUCRE GLACE.
- DÉGUSTER TIÈDE, À TEMPÉRATURE AMBIANTE OU BIEN FRAIS SELON VOS ENVIES.

L'ASTUCE DES P'TITS CHEFS

UTILISEZ DES PÊCHES « MOCHES » OU ISSUES DES SURPLUS DE CUEILLETTES POUR ÉVITER LE GASPILLAGE. RÉDUISEZ LA QUANTITÉ DE SUCRE EN L'ADOSSANT À UNE COMPOTE MAISON DE FRUITS DE SAISON.

Automne

L'automne nous offre un spectacle de couleurs chaudes : potirons, betteraves, pommes, poires et champignons s'invitent dans nos casseroles. Les recettes se font réconfortantes : soupes veloutées, gratins généreux et tartes rustiques où l'on marie saveurs sucrées & salées – comme betterave & chèvre ou poire & bleu. Cette période est propice à la découverte de légumes oubliés (panais, rutabaga), à la réalisation de conserves salées et à l'apprentissage du « batch cooking » pour prolonger le plaisir des récoltes tout en limitant le gaspillage.

TARTE CAROTTE, BUTTERNUT, FROMAGE & JAMBON

INGRÉDIENTS (4 PERSONNES)

- 1 PÂTE BRISÉE (OU FEUILLETÉE, SELON GOÛT)
- 2 CAROTTES
- 1 PETITE COURGE BUTTERNUT (ENV. 400 G DE CHAIR)
- 2 TRANCHES DE JAMBON BLANC OU CRU
- 120 G DE FROMAGE RÂPÉ (COMTÉ, GRUYÈRE, CHÈVRE SEC, MOZZARELLA...)
- 2 ŒUFS
- 15 CL DE CRÈME FRAÎCHE (OU CRÈME VÉGÉTALE)
- 1 CUILLÈRE À SOUPE D'HUILE D'OLIVE

PRÉPARATION (50 MIN)

PRÉPARER LES LÉGUMES

- ÉPLUCHER LES CAROTTES ET LA BUTTERNUT, PUIS LES COUPER EN PETITS CUBES OU EN FINES RONDELLES.
- LES FAIRE REVENIR 10–15 MIN DANS UNE POÊLE AVEC UN FILET D'HUILE D'OLIVE ET UN PEU DE SEL, JUSQU'À CE QU'ILS SOIENT TENDRES (OU LES RÔTIR 20 MIN AU FOUR À 180°C POUR PLUS DE GOÛT).
- AJOUTER UN PEU DE THYM OU DE ROMARIN SI DÉSIRÉ.

PRÉPARER LA BASE

- PRÉCHAUFFER LE FOUR À 180°C (TH.6).
- ÉTALER LA PÂTE DANS UN MOULE À TARTE, LA PIQUER À LA FOURCHETTE.
- RÉPARTIR LES LÉGUMES ET LE JAMBON COUPÉ EN MORCEAUX SUR LE FOND DE TARTE.
- PARSEMER DE FROMAGE RÂPÉ.

PRÉPARER L'APPAREIL À QUICHE

- FOUETTER LES ŒUFS AVEC LA CRÈME, SEL, POIVRE ET UNE PINCÉE DE MUSCADE.
- VERSER SUR LA TARTE.

CUISSON

- ENFOURNER POUR 30 À 35 MINUTES, JUSQU'À CE QUE LA TARTE SOIT BIEN DORÉE ET QUE L'APPAREIL SOIT PRIS.
- · LAISSER TIÉDIR QUELQUES MINUTES AVANT DE SERVIR.

L'ASTUCE DES P'TITS CHEFS

CONSERVEZ LA PEAU DE BUTTERNUT APRÈS UN BON LAVAGE POUR LA RÔTIR EN CHIPS ET LIMITER LE GASPILLAGE. RÉUTILISEZ LES GRAINES DE COURGE POUR UN SNACK GRILLÉ RICHE EN PROTÉINES ET EN FIBRES.

SOUPE DE POTIRON & CAROTTES

INGRÉDIENTS (4 PERSONNES)

- 500 G DE CHAIR DE POTIRON (OU COURGE MUSQUÉE)
- 3 CAROTTES
- 1 OIGNON
- 1 GOUSSE D'AIL
- 75 CL DE BOUILLON DE LÉGUMES
- 1 CUILLÈRE À SOUPE D'HUILE D'OLIVE OU UNE NOISETTE DE BEURRE
- 1 PINCÉE DE MUSCADE OU DE CURRY DOUX (FACULTATIF)
- SEL, POIVRE
- CRÈME OU LAIT DE COCO (POUR LE SERVICE, OPTIONNEL)

PRÉPARATION (30 MIN)

PRÉPARER LES LÉGUMES

- ÉPLUCHER LE POTIRON ET LES CAROTTES, PUIS LES COUPER EN DÉS.
- ÉMINCER L'OIGNON ET L'AIL.

FAIRE REVNIR

- DANS UNE GRANDE CASSEROLE, FAIRE REVENIR L'OIGNON ET L'AIL DANS L'HUILE OU LE BEURRE.
- AJOUTER LES DÉS DE CAROTTES ET DE POTIRON, MÉLANGER PENDANT 2–3 MIN.
- VERSER LE BOUILLON CHAUD, AJOUTER SEL, POIVRE ET UNE PINCÉE DE MUSCADE OU CURRY SI SOUHAITÉ.

CUISSON

- COUVRIR ET LAISSER MIJOTER 20 À 25 MINUTES À FEU MOYEN, JUSQU'À CE QUE LES LÉGUMES SOIENT BIEN TENDRES

MIXER ET SERVIR

- MIXER FINEMENT LA SOUPE JUSQU'À OBTENTION D'UN VELOUTÉ LISSE.
- RECTIFIER L'ASSAISONNEMENT.
- SERVIR BIEN CHAUD, AVEC UN FILET DE CRÈME OU DE LAIT DE COCO ET UN PEU DE POIVRE FRAÎCHEMENT MOULU.

L'ASTUCE DES P'TITS CHEFS

FAITES RÔTIR LE POTIRON AVEC SA PEAU POUR GAGNER EN SAVEUR ET RÉDUIRE LES DÉCHETS. CONSERVEZ L'EAU DE CUISSON POUR PRÉPARER UN RISOTTO OU UNE SAUCE VELOUTÉE ULTÉRIEUREMENT.

SALADE DE CHOU ROUGE, ROQUEFORT & NOIX

INGRÉDIENTS (4 PERSONNES)

- 1/2 CHOU ROUGE
- 100 G DE ROQUEFORT (OU AUTRE BLEU)
- UNE POIGNÉE DE CERNEAUX DE NOIX
- 1 PETITE ÉCHALOTE (FACULTATIF)
- 2 CUILLÈRES À SOUPE DE VINAIGRE DE CIDRE OU BALSAMIQUE
- 3 CUILLÈRES À SOUPE D'HUILE DE NOIX OU D'OLIVE
- 1 CUILLÈRE À CAFÉ DE MOUTARDE DOUCE
- SEL, POIVRE
- QUELQUES BRINS DE CIBOULETTE OU DE PERSIL (POUR LA FRAÎCHEUR)

PRÉPARATION (15 MIN + REPOS)

PRÉPARER LE CHOUX

- RETIRER LES FEUILLES ABÎMÉES DU CHOU ROUGE.
- L'ÉMINCER TRÈS FINEMENT À LA MANDOLINE OU AU COUTEAU.
- LE PLACER DANS UN SALADIER AVEC UNE PINCÉE DE SEL ET MALAXER LÉGÈREMENT POUR L'ATTENDRIR.
- LAISSER REPOSER 10 À 15 MIN (OPTIONNEL MAIS CONSEILLÉ POUR UNE MEILLEURE TEXTURE).

PRÉPARER L'ASSAISONNEMENT

- MÉLANGER DANS UN BOL : MOUTARDE, VINAIGRE, HUILE, SEL, POIVRE.
- AJOUTER L'ÉCHALOTE FINEMENT CISELÉE SI UTILISÉE.

MONTAGE DE LA SALADE

- VERSER LA VINAIGRETTE SUR LE CHOU ROUGE, BIEN MÉLANGER.
- AJOUTER LES NOIX GROSSIÈREMENT CONCASSÉES.
- ÉMIETTER LE ROQUEFORT AU DERNIER MOMENT POUR GARDER DE BEAUX MORCEAUX.
- MÉLANGER TRÈS DÉLICATEMENT.

FINITION ET SERVICE

- PARSEMER DE CIBOULETTE OU PERSIL CISELÉ.
- SERVIR FRAIS, SEUL OU AVEC UNE TRANCHE DE PAIN GRILLÉ OU UNE SOUPE CHAUDE EN HIVER.

L'ASTUCE DES P'TITS CHEFS

UTILISEZ DU CHOU ENTIER, Y COMPRIS LES PREMIÈRES FEUILLES, POUR PRÉPARER UN BOUILLON DE LÉGUMES ET ENRICHIR VOTRE COMPOST. AJOUTEZ DES LÉGUMINEUSES LOCALES (LENTILLES, POIS CHICHES) POUR UNE SALADE PLUS COMPLÈTE ET DURABLE.

SALADE DE FRUITS POMME, ORANGE & KAKI

INGRÉDIENTS (4 PERSONNES)

- 2 POMMES (TYPE PINK LADY OU GALA)
- 2 ORANGES
- 2 KAKIS BIEN MÛRS (PERSIMON OU FUYU DE PRÉFÉRENCE)
- LE JUS D'1/2 CITRON
- 1 CUILLÈRE À SOUPE DE MIEL OU SIROP D'ÉRABLE (FACULTATIF)
- QUELQUES FEUILLES DE MENTHE FRAÎCHE (POUR LA TOUCHE FINALE)
- UN SOUPÇON DE CANNELLE OU DE GINGEMBRE EN POUDRE (FACULTATIF)

PRÉPARATION (15 MIN)

PRÉPARER LES FRUITS

- ÉPLUCHER LES ORANGES À VIF ET PRÉLEVER LES SUPRÊMES (QUARTIERS SANS LA MEMBRANE BLANCHE) OU SIMPLEMENT LES COUPER EN PETITS MORCEAUX.
- LAVER LES POMMES, LES ÉPÉPINER ET LES COUPER EN PETITS DÉS (GARDER LA PEAU POUR LA COULEUR ET LE CROQUANT).
- PELER LES KAKIS ET LES COUPER EN CUBES (OU EN FINES TRANCHES SI BIEN FERMES).

ASSAISONNER LA SALADE

- ARROSER LES FRUITS AVEC LE JUS DE CITRON POUR ÉVITER QU'ILS NOIRCISSENT.
- AJOUTER LE MIEL OU LE SIROP D'ÉRABLE SI SOUHAITÉ, ET UNE PINCÉE DE CANNELLE OU DE GINGEMBRE POUR PARFUMER SUBTILEMENT.
- MÉLANGER DÉLICATEMENT.

FINITION & SERVICE

- RÉPARTIR DANS DES COUPELLES OU DE JOLIES VERRINES.
- DÉCORER AVEC QUELQUES FEUILLES DE MENTHE FRAÎCHE CISELÉES.
- SERVIR FRAIS, MAIS PAS GLACÉ, POUR PROFITER PLEINEMENT DES SAVEURS

L'ASTUCE DES P'TITS CHEFS

CONSERVEZ ET CONGELEZ LES ÉPLUCHURES D'ORANGE POUR PARFUMER UNE EAU INFUSÉE OU UN THÉ GLACÉ MAISON. SERVEZ DANS DES VERRINES RÉUTILISABLES PLUTÔT QU'EN PLASTIQUE JETABLE.

Hiver

LORSQUE L'HIVER S'INSTALLE, LA CUISINE DEVIENT UN REFUGE CHALEUREUX : CHOUX VARIÉS, POTIMARRON, CAROTTES ET AGRUMES RÉSISTENT AU FROID ET SE PRÊTERONT À DE SUBTILES ALLIANCES. ICI, ON REVISITE LA POTÉE TRADITIONNELLE AVEC DES LÉGUMES « MOCHES », ON CRÉE DES SOUPES ÉPICÉES À LA MUSCADE OU AU CURRY DOUX, ET ON EXPLORE LES POSSIBILITÉS DES AGRUMES EN DESSERT – SALADE DE KAKI & ORANGE SANGUINE, MARMELADE MAISON. LES PETITS CHEFS APPRENDRONT À TRANSFORMER LES RESTES EN BOUILLONS SAVOUREUX ET À VALORISER LES ÉPLUCHURES EN CHIPS OU EN INFUSIONS, POUR UNE CUISINE DURABLE ET INVENTIVE.

POTÉE DE CHOUX D'HIVER ET LÉGUMES OUBLIÉS

INGRÉDIENTS (4-6 PERSONNES)

- 1 PETIT CHOU VERT FRISÉ (OU CHOU DE MILAN)
- 2 CAROTTES
- 2 PANAIS
- 2 NAVETS
- 4 POMMES DE TERRE (À CHAIR FERME)
- 1 POIREAU
- 1 OIGNON
- 2 GOUSSES D'AIL
- 1 BOUQUET GARNI (THYM, LAURIER, PERSIL)
- 1 L DE BOUILLON DE LÉGUMES (OU DE VOLAILLE)
- 2 CUILLÈRES À SOUPE D'HUILE D'OLIVE OU UN MORCEAU DE BEURRE
- SEL, POIVRE, GRAINES DE MOUTARDE (OPTIONNELLES)

PRÉPARATION (1H 15MIN)

PRÉPARATION DES LÉGUMES

- RETIRER LES FEUILLES EXTÉRIEURES ABÎMÉES DU CHOU, PUIS LE COUPER EN QUARTIERS, ÔTER LE CŒUR DUR.
- BLANCHIR LES QUARTIERS 5 MINUTES DANS L'EAU BOUILLANTE SALÉE, PUIS ÉGOUTTER (CELA AIDE À LE RENDRE PLUS DIGESTE).
- ÉPLUCHER CAROTTES, PANAIS, NAVETS ET POMMES DE TERRE, PUIS LES COUPER EN GROS MORCEAUX.
- LAVER LE POIREAU, LE COUPER EN TRONÇONS.
- ÉMINCER L'OIGNON ET HACHER L'AIL.

MIJOTAGE DE LA POTÉE

- DANS UNE GRANDE COCOTTE, FAIRE REVENIR L'OIGNON ET L'AIL DANS UN PEU D'HUILE OU DE BEURRE.
- AJOUTER TOUS LES LÉGUMES, BIEN MÉLANGER POUR LES ENROBER DE MATIÈRE GRASSE.
- VERSER LE BOUILLON À HAUTEUR, AJOUTER LE BOUQUET GARNI.
- COUVRIR ET LAISSER MIJOTER À FEU DOUX PENDANT 45 À 60 MINUTES, JUSQU'À CE QUE LES LÉGUMES SOIENT BIEN TENDRES..

FINITION ET SERVICE

- RETIRER LE BOUQUET GARNI.
- RECTIFIER L'ASSAISONNEMENT EN SEL ET POIVRE.
- SERVIR BIEN CHAUD, AVEC DU PAIN DE CAMPAGNE GRILLÉ OU UNE CUILLÈRE DE MOUTARDE RUSTIQUE À CÔTÉ

L'ASTUCE DES P'TITS CHEFS

PRIVILÉGIEZ LES LÉGUMES « MOCHES » OU INVENDUS POUR SOUTENIR LA LUTTE CONTRE LE GASPILLAGE. CUISINEZ À L'AUTOCUISEUR POUR RÉDUIRE LE TEMPS ET L'ÉNERGIE DE CUISSON, ET CONSERVEZ L'EAU DE CUISSON POUR UN BOUILLON ULTÉRIEUR.

SOUPE AUX LÉGUMES VARIÉS

INGRÉDIENTS (4-6 PERSONNES)

- 3 CAROTTES
- 2 POMMES DE TERRE
- 1 COURGETTE
- 1 POIREAU
- 1 PETIT NAVET
- 1 OIGNON
- 1,2 L DE BOUILLON DE LÉGUMES (OU D'EAU + 1 CUBE)
- 1 CUILLÈRE À SOUPE D'HUILE D'OLIVE
- SEL, POIVRE
- QUELQUES BRINS DE PERSIL OU DE CIBOULETTE (POUR LE SERVICE)

PRÉPARATION (40 MIN)

PRÉPARATION DES LÉGUMES

- ÉPLUCHER CAROTTES, POMMES DE TERRE ET NAVET, PUIS LES COUPER EN MORCEAUX.
- LAVER LA COURGETTE (PAS BESOIN DE L'ÉPLUCHER SI ELLE EST BIO), LA COUPER EN DÉS.
- NETTOYER LE POIREAU ET LE COUPER EN FINES RONDELLES.
- ÉMINCER L'OIGNON.

CUISSON DE LA SOUPE

- DANS UNE GRANDE CASSEROLE, FAIRE REVENIR L'OIGNON DANS L'HUILE D'OLIVE JUSQU'À CE QU'IL SOIT TRANSLUCIDE.
- AJOUTER TOUS LES LÉGUMES, MÉLANGER 2 MINUTES.
- VERSER LE BOUILLON CHAUD À HAUTEUR.
- SALER, POIVRER, COUVRIR ET LAISSER MIJOTER 25 À 30 MINUTES À FEU MOYEN, JUSQU'À CE QUE LES LÉGUMES SOIENT BIEN TENDRES...

MIXAGE & SERVICE

- MIXER LA SOUPE PARTIELLEMENT OU TOTALEMENT SELON LA TEXTURE SOUHAITÉE (LISSE OU AVEC QUELQUES MORCEAUX).
- RECTIFIER L'ASSAISONNEMENT SI BESOIN.
- SERVIR BIEN CHAUD, AVEC UN FILET D'HUILE D'OLIVE, UNE TOUCHE DE CRÈME OU UN PEU DE PERSIL FRAIS CISELÉ.

L'ASTUCE DES P'TITS CHEFS

COUPEZ LES LÉGUMES EN MORCEAUX UNIFORMES POUR UNE CUISSON RAPIDE ET HOMOGÈNE, LIMITANT AINSI LA CONSOMMATION DE GAZ OU D'ÉLECTRICITÉ. CONGELEZ VOS RESTES EN PORTIONS DANS DES BOCAUX EN VERRE RÉUTILISABLES.

VERRINE BETTERAVE, CHÈVRE FRAIS & ŒUF

INGRÉDIENTS (4-6 PERSONNES)

- 2 BETTERAVES CUITES (ENVIRON 300 G)
- 150 G DE FROMAGE DE CHÈVRE FRAIS (TYPE PETIT BILLY)
- 2 ŒUFS
- 1 ÉCHALOTE
- 1 CUILLÈRE À SOUPE DE VINAIGRE BALSAMIQUE
- 1 CUILLÈRE À SOUPE D'HUILE D'OLIVE
- SEL, POIVRE
- QUELQUES BRINS DE CIBOULETTE OU DE PERSIL (POUR LA TOUCHE FINALE)

PRÉPARATION (20 MIN + REPOS)

CUISSON DES ŒUFS

- FAIRE CUIRE LES ŒUFS DURS (9 MINUTES DANS L'EAU BOUILLANTE), PUIS LES ÉCALER ET LES HACHER FINEMENT. RÉSERVER.

PRÉPARATION DE LA BETTERAVE

- COUPER LES BETTERAVES EN PETITS DÉS OU LES MIXER GROSSIÈREMENT SELON LA TEXTURE DÉSIRÉE (EN PURÉE OU EN BRUNOISE).
- ÉMINCER FINEMENT L'ÉCHALOTE, LA MÉLANGER À LA BETTERAVE AVEC LE VINAIGRE BALSAMIQUE, L'HUILE D'OLIVE, DU SEL ET DU POIVRE.

PRÉPARER LA CRÈME DE CHÈVRE

- ÉCRASER LE CHÈVRE FRAIS À LA FOURCHETTE.
- SI BESOIN, DÉTENDRE AVEC UN PEU DE CRÈME OU DE YAOURT NATURE POUR OBTENIR UNE TEXTURE SOUPLE.
- POIVRER GÉNÉREUSEMENT (LE CHÈVRE AIME ÇA !), SALER LÉGÈREMENT.

MONTAGE DES VERRINES

- DANS LE FOND DE CHAQUE VERRINE :
  - UNE COUCHE DE PRÉPARATION À LA BETTERAVE.
  - UNE COUCHE DE CHÈVRE FRAIS.
  - UNE CUILLÈRE D'ŒUF DUR HACHÉ PAR-DESSUS.
- FINIR AVEC UN TOUR DE MOULIN À POIVRE ET QUELQUES HERBES FRAÎCHES.

L'ASTUCE DES P'TITS CHEFS

ACHETEZ LES BETTERAVES EN VRAC ET RÉUTILISEZ LES POTS DE YAOURT EN VERRE POUR DRESSER LES VERRINES. BROYEZ LES COQUILLES D'ŒUF CUITES ET INCORPOREZ-LES AU COMPOST POUR UN APPORT EN CALCIUM.

POÊLÉE DE CHOUX DE BRUXELLES AU LARD

INGRÉDIENTS (4 PERSONNES)

- 500 G DE CHOUX DE BRUXELLES
- 150 G DE LARDONS FUMÉS (OU POITRINE FUMÉE COUPÉE EN DÉS)
- 1 OIGNON OU 2 ÉCHALOTES
- 1 CUILLÈRE À SOUPE D'HUILE D'OLIVE OU UN PETIT MORCEAU DE BEURRE
- SEL, POIVRE, MUSCADE (FACULTATIF)
- QUELQUES NOISETTES CONCASSÉES OU GRAINES TORRÉFIÉES (FACULTATIF, POUR LA TOUCHE FINALE)

PRÉPARATION (30 MIN)

PRÉPARER LES CHOUX DE BRUXELLES

- COUPER LA BASE DES CHOUX, RETIRER LES FEUILLES ABÎMÉES ET LES COUPER EN DEUX.
- LES FAIRE BLANCHIR 5 À 7 MIN DANS UNE EAU BOUILLANTE SALÉE POUR LES ATTENDRIR ET RÉDUIRE L'AMERTUME. ÉGOUTTER.

CUISSON DE LA POÊLÉE

- DANS UNE GRANDE POÊLE, FAIRE REVENIR LES LARDONS À SEC JUSQU'À CE QU'ILS SOIENT BIEN DORÉS. RÉSERVER.
- DANS LA MÊME POÊLE, AJOUTER L'HUILE OU LE BEURRE, PUIS FAIRE REVENIR L'OIGNON ÉMINCÉ JUSQU'À CE QU'IL SOIT FONDANT.
- AJOUTER LES CHOUX DE BRUXELLES ET FAIRE SAUTER À FEU MOYEN 10 À 15 MINUTES, JUSQU'À CE QU'ILS SOIENT BIEN DORÉS.
- REMETTRE LES LARDONS DANS LA POÊLE, BIEN MÉLANGER, ASSAISONNER DE SEL, POIVRE ET, SI TU AIMES, UNE PINCÉE DE MUSCADE.

SERVICE

- SERVIR CHAUD, SEUL OU EN ACCOMPAGNEMENT D'UNE VIANDE OU D'UN ŒUF POCHÉ.
- POUR LA TOUCHE FINALE : QUELQUES NOISETTES CONCASSÉES, DES GRAINES TORRÉFIÉES OU UN FILET DE JUS DE CITRON.

L'ASTUCE DES P'TITS CHEFS

BLANCHISSEZ LES CHOUX POUR RÉCUPÉRER L'EAU RICHE EN NUTRIMENTS POUR VOTRE POTAGER. REMPLACEZ UNE PARTIE DES LARDONS PAR DU TOFU FUMÉ POUR RÉDUIRE L'EMPREINTE CARBONE TOUT EN GARDANT LE GOÛT FUMÉ.