







REEFETTES DEFETES

LES RECETTES DE FÊTES DE L'ÉCOLE GOODPLANET POUR RÉGALER ET FAIRE L'UNANIMITÉ

FONDATION

GoodPlanet







APÉRITIF

Pois chiches grillés aux épices Rillettes de châtaignes

ENTRÉE

Aumonières d'hiver

PLAT

Tofu rôti aux épices



ACCOMPAGNEMENTS



Choux-fleurs crousti-fondants
Frites de panais

DESSERT

Carrot Cake glaçé à la clémentine



LUTIN

Toute l'année, la Fondation GoodPlanet défend une alimentation respectueuse de la Terre et des humains. Nos ateliers vous apprennent à vous régaler, tout en vous sensibilisant aux aliments qui prennent place à notre table.

Pour les Fêtes, découvrez de nouvelles saveurs plus locales, durables, et délicieuses!

VÉGÉTARIEN

En France, la production de l'ensemble des produits d'origine animale représente 65% des gaz à effet de serre de notre alimentation. Le repas moyen d'un Français est estimé à 2Kg de CO2! Repenser la place des produits animaux dans nos assiettes est une bonne manière pour commencer à s'alimenter plus durablement.

LOCAL

Aujourd'hui, la distance parcourue par nos aliments de leur lieu de production jusqu'à notre assiette ne cesse de s'accroître : elle atteint jusqu'à 5000 Km pour certains produits de base! Cette distance est liée à nos envies de produits hors saison, qui sont importés par avion ou bien produits localement, mais sous des serres chauffées très énergivores.

VEGAN

Produire 1 kg de bœuf nécessite 15 000 litres d'eau, et émet autant de gaz à effet de serre que faire 140 km en voiture. A l'inverse, la culture des céréales et légumineuses est moins énergivore: il faut 1600 litres d'eau pour obtenir 1kg de légumineuses, tout aussi nutritives.

DE SAISON

Cultiver hors saison implique d'utiliser des serres, du chauffage utilisant des combustibles fossiles, des pesticides, pour une qualité nutritionnelle et gustative presque nulle. Un kilo de tomates produit hors saison (octobre à mai) émet dix fois plus de CO2 qu'un kilo de tomates cultivées en pleine terre l'été.

ANTIGASPI

En France, le gaspillage alimentaire représente 30 kilos par an et par habitant, dont 7 kilos de nourriture encore emballée. Les fruits et légumes sont les aliments les plus gaspillés. Toute la chaîne agro-alimentaire, de la production à la consommation en passant par la transformation, est responsable de ce gâchis.

MALIN

rucs & astuces pour des fetes gourmandes et responsables bien choisir sa viande, son poisson, ses fromages, son vin,...)



POIS CHICHES GRILLÉS AVERTUE APERITIF ARIENT AUX ÉPICES APERITIF ARIENT





L'eau de cuisson (appelée aquafaba) peut se cuisiner comme les blancs d'œufs, dans une mousse au chocolat par exemple!



2 CUILLÈRES À CAFÉ ÉPICES

curry, herbes de Provence,..etc)



Égoutter et rincer les pois chiches

Dans un grand récipient, mélanger l'huile d'olive avec les épices, ajouter les pois chiches et les enrober du mélange

Verser l'ensemble sur une plaque recouverte de papier cuisson, bien étaler

Faire rôtir 15 minutes à 200°c

RILLETTES APÉRITIF VÉGÉTARIEN





Faire chauffer une poêle sans matière grasse, et torréfier les noix et noisettes. Une fois qu'elles deviennent luisantes et que le peau commence à se détacher, arrêter la cuisson.

Les verser dans le bol d'un mixeur, et les réduire en poudre fine.





1 GOUSSE AIL

Éplucher et émincer l'échalote et l'ail. Les ajouter dans le mixeur.









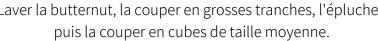


Émietter les châtaignes avec une fourchette, et les ajouter dans le mixeur avec l'huile d'olive, la sauce soja, le sel, le poivre et l'eau chaude.

Tout mixer jusqu'à obtenir une purée un peu épaisse.









BUTTERNUT d'huile d'olive, pour des chips antigaspi!



Faire chauffer une poêle, verser les graines de cumin et les faire griller à sec deux minutes à feu vif en remuant.







Baisser le feu, ajouter l'huile d'olive, les autres épices et les cubes de butternut, et les griller légèrement : quand ils comment à prendre des couleurs, ajouter le miel, recouvrir d'eau, et laisser mijoter jusqu'à ce que les morceaux de butternut deviennent tendre.













Pendant ce temps, concasser les pistaches en morceaux, et écraser la feta en morceaux. Mélanger ensemble les pistaches, les raisins secs, les épices et les pois chiches. Ajouter les morceaux de butternut cuits et mettre de côté.



FEUILLES DE BRICKS





Badigeonner délicatement les feuilles de pâte filo d'huile d'olive, en les superposant deux par deux. Déposer deux cuillères à soupe de farce en ligne dans le bas de la feuille, en laissant un peu de place pour attraper les deux feuilles et les enrouler comme un cigare, en contenant la farce à l'intérieur. Pincer les extrémités, en laissant 2-3 centimètres de chaque côté, pour former un crackers, et faire des nœuds à l'aide du fil de cuisine. Badigeonner le dessus d'huile d'olive, les déposer dans un plat et faire griller au four 15 minutes environ à 200°c.

CARROT CAKE



Laver les carottes, et les râper sans les éplucher. Peser pour en obtenir 250g



▲ 2 CUILLÈRES À SOUPE

Verser le reste des ingrédients dans un saladier, et mélanger.

Ajouter ensuite les carottes râpées et mélanger une dernière fois.

Huiler un moule à gâteau, et verser la pâte dans le moule

Faire cuire 1H à 165°c, jusqu'à ce que la pointe du couteau ressorte presque sèche, et laisser refroidir













Laver les clémentines.

Prélever le jus de la moitié des clémentines.

En garder deux cuillères à soupe pour le carrot cake (voir ci-dessus), et utiliser le reste pour le glaçage, en le versant dans une casserole.

Faire chauffer le jus de clémentines à feu doux avec le sucre et le jus de citron. Pendant ce temps, détailler les clémentines en rondelles en gardant la peau, puis en petits quartiers. Dès que le mélange bout, ajouter les morceaux de clémentines et faire cuire 30 minutes environ en remuant régulièrement.

Dès que la préparation a réduit de moitié, arrêter la cuisson, mettre dans un pot et laisser refroidir.

Recouvrir le cake de glaçage avant de servir.

























Préparer la marinade: dans un grand bol, mélanger l'huile d'olive, la sauce soja, le sucre et les épices pour faire une marinade.

Egoutter le tofu, le plonger en entier dans la marinade et le laisser mariner 30 minutes en le retournant régulièrement.

Quadriller le tofu en incisant la surface et insérer les clous de girofle à l'intérieur

Déposer le tofu dans un plat passant au four avec le reste de marinade

Faire cuire le tofu 20 minutes à 200°c

CHOUX-FLEURS CROUSTI-FONDANTS









Laver et couper la base des choux Les couper en moitiés verticalement.

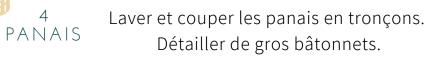
Verser la moutarde, le miel et le sel dans un grand saladier
Ajouter les choux et mélanger pour qu'ils soient enrobés



Tapisser une plaque de cuisson de papier sulfurisé Y verser les choux en les étalant partout Faire cuire 25 minutes à 200°c

FRITES DE PANAIS





Verser l'huile d'olive, le sel et le poivre dans un grand saladier Ajouter les bâtonnets de panais et mélanger pour qu'ils soient enrobés

Tapisser une plaque de cuisson de papier sulfurisé Y verser les panais en les étalant partout Faire cuire 25 minutes à 200°c

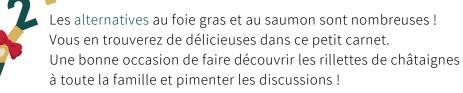
10 ASTUCES GoodPlanet POUR FAIRE LA FÊTE EN PROTÉGEANT LA PLANÈTE LUTIN MALIN

Chez GoodPlanet, nous vous recommandons d'utiliser un maximum de produits locaux, bio et de saison pour concocter vos recettes.



S'approvisionner en circuits courts n'a que des avantages: c'est plus écologique et cela permet de soutenir les producteurs de notre région! Pour savoir où s'approvisionner, consultez la carte interactive du Marché Vert https://www.lemarchevert.fr/. Pour les parisiens, les épiceries proposant des produits locaux sont de plus en plus nombreuses

(Au bout du champ, le Zingam, Terroirs d'Avenir, Curiosités, Nous,...). Sur internet: A l'ancienne, Kelbongoo ou Cultures Locales.fr!





Choisissez votre viande avec discernement

Si vous ne pouvez vous en passer, privilégiez les volailles, dont l'élevage est moins polluant, et aidez-vous des labels (Bleu Blanc Coeur, bio, viande française).

Noel écolo rime avec zéro déchet!

Faites vos courses et vos cadeaux dans des épiceries zéro déchets: savons à la coupe, petites pochettes, chocolats... On réduit ainsi sa production de déchets, en découvrant de beaux produits! Poursuivez vos efforts en emballant vos cadeaux avec de jolis tissus réutilisables par exemple ...



Potassez le compte instagram de notre ami Pierre le Fromager, qui vous renseigne sur la saisonnalité des fromages: en hiver, choisissez de la raclette, du parmesan, et réservez l'emmental et le Bleu à l'été!

Même si c'est possible (oui oui oui), choisissez-le avec le minimum d'impact sur la planète: soyez attentifs aux conditions de travail des producteurs, aux ingrédients, au transport, au packaging,... Nos préférés: Grain de Sail, Carrés Sauvages, Encuentro, Kaoka



Tournez-vous vers les vins en biodynamie, qui respectent la charte de l'agriculture bio et ne contiennent pas de sulfites.





Sélectionnez votre poisson avec attention

Pour les poissons, faites votre choix en suivant les recommandations de notre application Planète océan, et en achetant chez un poissonnier engagé (Poiscaille).



	NOTES
	// ///.
•••••	
	······································
•••••	

	* *