



Des démarches du  
**COLLECTIF  
NOUVEAUX CHAMPS**



Des recettes saines  
et joyeuses  
pour les enfants !



# 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](http://www.odelices.ouest-france.fr)

Nous, paysans français, sommes engagés ensemble dans une agriculture durable qui se donne pour mission prioritaire la santé commune, humaine et environnementale. Mieux produire pour mieux manger, assurer la souveraineté alimentaire de la France, être au service du vivant et de nos territoires, redonner au paysan la place qu'il mérite dans notre société... nos engagements au Collectif Nouveaux Champs sont aussi les vôtres ! Nous voulons renouer le lien avec vous, citoyens consommateurs !

# Deux démarches du COLLECTIF NOUVEAUX CHAMPS

**Le label Zéro Résidu de pesticides** s'installe dans le panier des Français. Avec 28 aliments labellisés (frais et surgelés), plus de 150 références produits en magasins dans 6 rayons : fruits et légumes frais, surgelés, fruits secs, boissons, épicerie et vins... il devient un label transversal alimentaire.



**Le nouveau label biodiversité**, qui a un lien fort et naturel avec le travail accompli sur la réduction des pesticides, a été construit en partenariat et selon l'expertise technique de l'ONG Noé autour d'un référentiel qui comporte 14 indicateurs.

# 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'OEUFS  
300 G DE FARINE DE BLÉ  
30 CL DE LAIT DE SOJA  
3 BLANCS D'OEUFS 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 PAPIKA  
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

CUISON : 20 MIN

200 G DE CAROTTES

200 G DE PATATES DOUCES

200 G DE NAVETS

2 C. À S. D'HUILE D'OLIVE

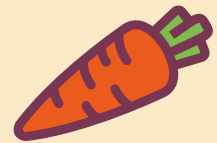
2 C. À S. DE FÉCULE DE MAÏS

1 C. À C. DE PAPIKA

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 !





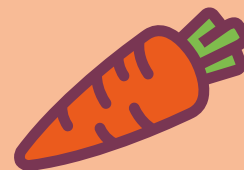
# Gaufres à la carotte

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 gruyère, 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.





# Des démarches du **COLLECTIF** **NOUVEAUX CHAMPS**



Bon pour la nature  
bon pour nos enfants !



[WWW.NOUVEAUX-CHAMPS.FR](http://WWW.NOUVEAUX-CHAMPS.FR)