



Chaque 1^{er} mercredi du mois

**Aux fourneaux
les petits
chefs!**

Le livret des recettes du Mercredi 11 septembre





C'est Bon & C'est Bio !

Aux origines du bio

Plusieurs courants d'idées ont contribué à la naissance de l'agriculture biologique, système global de production agricole (végétaux et animaux) qui privilégie les pratiques de prévention et de gestion dans le respect des équilibres naturels plutôt que le recours à des interventions et facteurs de production d'origine extérieure issus de la chimie de synthèse. Citons entre autres les travaux sur l'agriculture biodynamique de Steiner (Allemagne), ceux d'Howard sur l'agriculture organique (Grande Bretagne) et ceux de Rusch sur l'agriculture biologique (Suisse).

Après s'être développée en Autriche, en Allemagne ou encore en Suisse et en Angleterre dès les années 1920, l'agriculture biologique fait son apparition en France au début des années 1950, pour se développer petit à petit et devenir aujourd'hui une réelle alternative à l'agriculture conventionnelle.

Le Groupe CARREFOUR a lancé la Boule Bio en 1992 et sa première gamme Bio en 1997 ; depuis une collection TEX en coton Bio est apparue, des cosmétiques écologiques et en 2013 s'est ouvert le 1^{er} Carrefour Bio à Paris 12^{ème}. En 2016, plus de 6000 références étaient présentes dans les hypermarchés ou supermarchés et aujourd'hui, un tout nouveau rayon Bio vient de voir le jour dans votre magasin !

Profitez des recettes ci-après pour tester ce nouveau rayon et vous régaler au quotidien ...

Le Chef : **Samir El MALHOUF**

Après une formation couronnée par un CAP en Normandie, Samir s'est rendu sur Paris et a débuté sa carrière auprès de nombreux traiteurs parisiens. Son parcours riche et varié l'amène dans une enseigne de matériel de cuisine pour apporter ses compétences lors d'ateliers culinaires, puis dans le catering aérien. Aujourd'hui, ce « *touche à tout culinaire* » développe des concepts de restauration pour les sportifs et autour du petit-déjeuner. Il collabore avec **Flyin'Chef** lors d'Happenings culinaires, cours et démonstrations et adore transmettre son savoir aux enfants.



Les Recettes des petits chefs

Rillettes de saumon maison

Pour 6 personnes

200 gr de filet de saumon ; 60 g de crème de soja ou d'amandes ; 2 citrons

4 brins d'aneth, 10 brins de ciboulettes, 100 g de saumon fumé

Sel, poivre

Cuire le saumon à la vapeur ou au micro-ondes. Laisser refroidir puis l'émietter à la main ou à la fourchette. Tailler le saumon fumé en fines lanières. Ajouter la crème, l'aneth et la ciboulette ciselées et assaisonner avec sel et poivre.

Réserver au frais avant de servir, tartiné sur un pain grillé par exemple.

Salade de céréales fraîcheur :

pour 6 personnes

300 g de mélange boulgour, quinoa et millet CARREFOUR Bio - 1 oignon -

3 tomates - 1 petit concombre

1 poivron - 3 citrons

Huile d'olives, sel, poivre

50 g d'olives noires - ¼ bouquet de persil - 2 cuillères à café de piment

doux,

Cuire les céréales à l'eau salée et les rafraîchir. Tailler l'oignon en petits cubes, ainsi que le concombre. Couper les tomates en petits quartiers et les olives et poivron en lamelles.

Dans un saladier, mettre les céréales et ajouter les légumes taillés ; mélanger le tout et assaisonner avec huile, jus de citron, sel, poivre et piment. Ajouter le persil haché, en conservant quelques brins pour la décoration

Laisser reposer au frais avant de déguster.



Gaspacho de betteraves au vinaigre balsamique

pour 6 personnes

3 grosses betteraves – 160 g de yaourt à la grecque – ½ concombre – 3 cuillères à soupe de vinaigre balsamique – 3 citrons verts – 3

cuillères à soupe de miel – 2 grosses poignées de graines (courges, sésame ...) – Sel – poivre

Huile d'olives et basilic pour la décoration

Mixer tous les ingrédients au blender en gardant quelques graines et le basilic pour la décoration ainsi que l'huile d'olives. Rectifier l'assaisonnement et diluer à l'eau suivant la consistance voulue. Servez bien frais avec un filet d'huile d'olives et quelques feuilles de basilic.

Brochettes de légumes du soleil au tofu

Pour 6 personnes

500 g de tofu – 2 poivron rouge – 1 oignon rouge

1 oignon jaune- 20 tomates cerises

Pour la vinaigrette : 4 cuiller à soupe d'huile – 2 citrons verts

2 cuiller à soupe de piment d'Espelette – 2 cuiller

à soupe de cumin- 2 gousses d'ail hachées – Sel et poivre



Tailler le tofu en gros cubes de taille régulière et faire de même avec les poivrons et les oignons. Piquer l'ensemble sur des brochettes en alternant tofu, oignons, poivrons et tomate. Placer les brochettes dans un plat creux.

Faire une vinaigrette avec l'huile, le jus des citrons, l'ail, le piment et le cumin.

Saler et poivrer les brochettes puis badigeonner les de vinaigrette. Laisser reposer 2 heures au frais. Cuire à la plancha, au grill ou au barbecue. Servir avec quelques herbes fraîches.

Dhal de lentilles corail au lait de coco et riz

Pour 6 personnes

600 g de lentilles corail – 3 petits oignons – 1 l de bouillon de légumes – 60 cl de crème de coco

3 cuillers à café de gingembre en poudre – 1,5 cuiller à café de cumin – 3 cuiller à café de

curcuma – 12 cl d'huile d'olives – 300 g de riz complet – ½ bouquet de coriandre

Cuire le riz à l'eau salée ou au cuiseur à riz et réserver.

Tailler l'oignon en lamelles et le faire revenir à l'huile d'olives. Ajouter les épices et les faire dorer puis ajouter les lentilles rincées et la moitié du bouillon avec la crème de coco. Faire mijoter à feu doux et compléter avec le bouillon en fonction de la cuisson. Assaisonner et saupoudrer de coriandre hachée, servir avec le riz.

Sablés pommes caramel beurre salé

Pour 6 sablés

Le caramel : 300 g de sucre – 120 g de beurre salé – 40 cl de crème fraîche

Le sablé : 100 g de sucre -100 g de beurre – 175 g de farine

3 jaunes d'œufs – ½ sachet de levure

6 pommes type Reinette – 20 g de beurre – 20 g de sucre

Le sablé : Mélanger les jaunes d'œufs avec le sucre puis ajouter la farine et la levure et terminer par le beurre ramolli. Etaler entre deux feuilles de papier sulfurisé et laisser reposer au frais durant ½ h. Tailler des cercles et cuire à 165 °C durant 15 à 20 minutes.

Le caramel : Faire chauffer le sucre avec un peu d'eau jusqu'à l'obtention d'un caramel brun léger ; retirer du feu et ajouter la crème fraîche en remuant bien ; ajouter le beurre. Réserver à température ambiante.

Eplucher les pommes, les tailler en cubes et les cuire à la poêle avec le beurre et le sucre ; déposer dans les fonds de tartelettes et recouvrir de caramel au beurre salé. Dégustez !



Les Recettes des petits chefs



Tarte citron mascarpone déstructurée

Pour 6 personnes

Crème citron : 350 ml de crème liquide – 400 g de ricotta – 200 g de mascarpone – 8 cuiller à soupe de sucre – 3 jus de citron jaunes et zestes.

Meringue : 2 blancs d'œufs – 125 g de sucre

Palets bretons 6

La meringue : Battre les blancs en neige avec une pincée de sel et le sucre. Dresser à la poche à douille sur une plaque et cuire à four 120° durant 1 heure environ.

La crème : Dans un saladier battre la ricotta avec le jus de citron et les zestes afin d'obtenir une texture lisse. Dans un autre saladier mélanger la crème et la mascarpone (le tout bien froid) et monter en chantilly au batteur électrique. Ajouter le sucre à la fin. Incorporer délicatement les deux mélanges et réserver au frais.

Dans une verrine, déposer un fond de meringue écrasée, recouvrir de crème et terminer par un palet écrasé. Servir aussitôt afin de bien conserver les textures.

Muffin pommes sirop d'érable

Pour 6 personnes

490 g de farine – 1,5 sachet de levure – 75 g de sucre de canne complet – 75 g d'huile – 40 g de sirop d'érable – 40 cl de lait – 3 pommes – 3 œufs – 3 pincées de sel – 1 petite cuiller à café de cannelle

Mélanger dans un saladier, farine, sucre, cannelle, levure. Dans un bol mélanger les oeufs, le lait, l'huile et le sirop puis ajouter au mélange sec. Eplucher les pommes et les couper en petits morceaux et les ajouter au mélange. Remplir les moules à muffin à moitié et cuire à four 180° durant 20 minutes environ. Servir tiède avec un peu de sirop d'érables pour les gourmands.



Salade de fruits d'automne croustillante

Pour 6 personnes

2 pommes – 2 poires – 1 grappe de raisin – 2 bananes

6 quetsches – 6 mirabelles

4 cuiller à café de miel – 2 jus de citron – ½ cuiller à café de cannelle

Muesli aux fruits ou nature 150 g – Sucre 70 g

Faire fondre le sucre avec un peu d'eau et faire caraméliser.

Lorsque le mélange est blond, ajouter le muesli et mélanger bien puis verser sur une feuille de papier sulfurisé. Laisser refroidir.

Tailler les fruits en petites tranches et mélanger les délicatement dans un saladier avec la cannelle, le citron et le miel.

Dresser dans une coupe et recouvrir de morceaux de muesli concassé.



Aux fourneaux les petits chefs !

Une expérience culinaire inoubliable des plus ludique, exclusive et marquante

Chaque premier mercredi du mois, les petits chefs se mettent derrière les fourneaux!

Pour participer, retrouvez l'animation entre les boutiques Marc Orian et Lacoste :

- Pas besoin d'inscription
- Participation gratuite
- Tous les enfants à **partir de 6 ans** sous la surveillance de leurs parents peuvent participer
- Sessions de 20 min de 11h à 18h

Nos prochains rendez-vous :

le mercredi 02 Octobre:

l'Automne en cuisine

le mercredi 06 Novembre:

Anti gaspi, on cuisine tout !

le mercredi 04 Décembre :

Ma déco de Noël à grignoter !

