



TOQUÉ DU LOCAL

PAR VALENCE
ROMANS AGGLO

LES RECETTES TOQUÉ DU LOCAL

Réalisées avec des produits
locaux pour bien manger
tout en se faisant plaisir...

Recettes proposées
dans le cadre d'ateliers
Toqué du local animés par



les carnets d'agnès



valence
romans
AGGLO

ÉDITO

Soyez « Toqué... du local »

Être un territoire d'excellence alimentaire, dans une région reconnue pour sa gastronomie, son savoir-faire ses produits de qualité et l'exemplarité environnementale de son agriculture, est une richesse qu'il faut savoir préserver et promouvoir.

En 2022, Valence Romans Agglo a créé la marque « Toqué du local », pour valider les démarches des acteurs locaux, fédérer les initiatives, démultiplier la visibilité de leur offre.

Pour vous aider à garnir vos assiettes du meilleur de notre territoire, nous vous proposons d'ajouter un petit supplément d'âme : votre tour de main.

En panne d'idées ? Pas de panique, ce livret de recettes est là pour vous aider à transformer nos produits phares en plats des plus appétissants ou simplement pour l'ordinaire, sublimer le quotidien.

Alors dévorez ces quelques pages, grâce auxquelles vous pourrez, vous aussi, dire à vos invités : « *C'est moi qui l'ai fait !* ».

Toqué d'un jour ou toqué de toujours, prenons ensemble le pari d'être les meilleurs ambassadeurs de notre marque gourmande.



Nicolas Daragon
Maire de Valence
Président de
Valence Romans Agglo



Jean-Michel Valla
Maire de Saint-Marcel-lès-Valence
Vice-président Développement durable
et alimentation de Valence Romans Agglo

CONSOMMER LOCAL, C'EST :



- La maîtrise de l'origine des produits
- Le plaisir de retrouver du contact humain
- La satisfaction de réduire son impact sur l'environnement
- Un moyen de maintenir des emplois sur le territoire

SOMMAIRE

SALÉ

Céleri-rémoulade.....	4
Falafels	5
Frites de polenta.....	6
Galettes de haricots rouges	7
Galettes de pois chiches	8
Hachis parmentier de patates douces et pois chiches	9
Houmous.....	10
Houmous betterave et haricots rouges	11
Légumes sautés	12
Lobio	13
Mousse de betterave et gorgonzola	14
Pain pita	15
Pâté de lentilles vertes.....	16
Pesto	17
Pesto de fanes de radis	18
Purée aux deux choux	19
Salade de saison	20
Tapenade	21
Toast tomate.....	22
Tartinade aux haricots blancs ...	23
Tzatziki	24

SUGRÉ

Bouchées énergétiques	25
Brochette de fruits d'été	26
Brownie surprise	27
Chutney de figues	28
Confiture de rhubarbe.....	29
Cookies aux pois chiches	30
Crème de poire	31
Crème végétale à la fraise	32
Crêpes	33
Crumble cru pomme, rhubarbe, fraise et spéculoos	34
Crupote pomme et épices	35
Curd pêche	36
Moelleux au chocolat et potimarron	37
Pâte à tartiner choco-noisettes ...	38
Tiramisu revisité	39
Verrine aux fruits	40
Yaourt aux fruits	41

BOISSONS

Bissap.....	42
Boisson rafraichissante	43



CÉLERI-RÉMOULADE

Le céleri rémoulade est une recette de salade gourmande à souhait.



Ingrédients

Pour 4 personnes

- 1/2 céleri
- 1 cuillère à soupe de moutarde
- 2 cuillères à soupe de mayonnaise
- 2 cuillères à soupe de vinaigre
- 1 cuillère à café de câpres
- 1 cuillère à café d'huile d'olive ou de tournesol
- Sel et poivre
- Jus de citron

Temps

- 15 minutes de préparation et 30 minutes de temps de repos

Préparation

- Éplucher et râper le céleri et verser un trait de jus de citron pour éviter son oxydation.
- Dans un bol, mélanger la moutarde, la mayonnaise, le vinaigre, l'huile et les câpres en ajustant en sel et poivre.
- Verser la sauce sur le céleri, mélanger et réserver au frais au moins 30 minutes avant de déguster.

Matériel



1 bol



FALAFELS

Une célèbre recette du Proche-Orient.

Ingrédients

- 400 g de pois chiches
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 1 œuf
- 2 cuillères à soupe de farine
- Persil plat
- 1 cuillère à café de cumin en poudre
- Sel et poivre
- Huile de friture

Temps

-  20 minutes de préparation

Matériel



1 saladier

Préparation

- Égoutter les pois chiches. Peler l'oignon et le couper grossièrement en dés. Éplucher et dégermer les gousses d'ail. Rincer et sécher les feuilles de persil plat.
- Dans le bol du mixeur, verser les pois chiches, l'œuf, l'oignon, l'ail, le persil, le cumin, le sel et le poivre. Mixer pour obtenir une pâte homogène.
- La pâte ne doit pas être collante. Ajouter progressivement un peu de farine pour ajuster la texture si nécessaire. Avec les mains (éventuellement saupoudrées de farine), former de petites boules de pâte de la taille d'une noix puis les aplatir.
- Faire chauffer l'huile de friture dans une poêle et faire cuire les falafels pendant environ 5 minutes sur chaque face.
- Les déposer ensuite sur du papier absorbant pour éponger le surplus d'huile.



FRITES DE POLENTA



Une version revisitée des frites classiques,
plus saine et plus ludique, pour petits et grands.
À déguster bien chaud sorti du four.

Ingrédients

Pour 10 personnes

- 500 g de polenta
- 2 l d'eau ou de bouillon de légumes
- Huile de tournesol
- Sel, poivre, épices au choix : cumin, curry...
- Optionnel : fromage râpé, crème fraîche

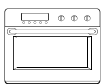
Temps

- ⌚ 10 minutes de préparation
et 30 minutes de cuisson

Préparation

- Faire bouillir l'eau/le bouillon avec du sel.
- Verser en pluie fine la polenta, remuer constamment pendant 4 à 5 min.
- Étaler le résultat sur une plaque de cuisson de façon homogène (épaisseur de bâtonnets de frites) et laisser refroidir.
- Une fois solide, couper et séparer les bâtonnets de polenta.
- Assaisonner avec les épices souhaitées et badigeonner d'huile.
- Faire cuire à 180° C jusqu'à obtention de frites croustillantes et dorées.

Matériel



1 four



1 casserole



GALETTES DE HARICOTS ROUGES

Gallettes de haricots rouges gourmandes et savoureuses.



Ingrédients

Pour 4 personnes

- 400 g de haricots rouges cuits
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 2 cuillères à soupe de cumin
- 1 cuillère à café de paprika
- 1 cuillère à soupe de coriandre fraîche
- 1 cuillère à soupe de farine

Temps

- ⌚ 15 minutes de préparation et 5 minutes de cuisson

Préparation

- Éplucher l'oignon et l'ail et couper en petits morceaux.
- Cisailler la coriandre.
- Dans un saladier, mixer les haricots rouges avec le reste des ingrédients et les épices.
- Faire chauffer une poêle avec un fond d'huile d'olive.
- Former des galettes à l'aide d'une cuillère à soupe et cuire des 2 côtés.
- Déguster immédiatement.

Matériel



1 saladier



1 poêle



GALETTES DE POIS CHICHES



Découvrez une recette délicieuse
simple et rapide à faire.

Ingrédients

Pour 4 personnes

- 400 g de pois chiche cuits
- 2 gousses d'ail
- 1/2 bouquet de persil
- 4 cuillères à soupe d'eau
- 1 cuillère à café de curry (optionnel)

Temps

- ⌚ 15 minutes de préparation
et 5 minutes de cuisson

Préparation

- Éplucher la gousse d'ail et la couper en deux.
- Cisailler le persil.
- Dans un saladier, mixer les pois chiches cuits avec le reste des ingrédients.
- Faire chauffer une poêle avec un fond d'huile d'olive.
- Former des galettes à l'aide d'une cuillère à soupe et cuire des 2 côtés jusqu'à ce qu'elles soient dorées.
- Déguster immédiatement.

Matériel



1 saladier



1 poêle



HACHIS PARMENTIER VÉGÉTARIEN DE PATATES DOUCES ET POIS CHICHES



Ingédients

- 600 g de patates douces
- 300 g de pois chiches
- 125 g de tomates
- 75 g de bleu
- 7 cl de crème de coco

+ échalotes, une lchette d'huile de sésame, une lchette de sauce soja, sel et poivre.

Préparation

- Éplucher les patates douces, les couper en gros cubes et les cuire à la vapeur environ 20 min.
- Éplucher et hacher l'échalote. La faire suer. Ajouter les pois chiches concassés. Incorporer les tomates coupées en dés. Laisser cuire 10 min. Assaisonner.
- Une fois les patates douces cuites, les écraser pour obtenir une purée. Ajouter la crème de coco et assaisonner.
- Couper le bleu en dés.
- Monter le parmentier : une couche de la préparation pois chiches-tomates, une couche de patate douce... et répartir les cubes de bleu sur le dessus.
- Cuire à four moyen (180°) pendant 20 min.
- Agrémenter de ciboulette ciselée et de graines de courge.

Temps

 20 minutes de préparation

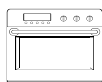
Matériel



1 saladier



1 casserole



1 four



HOUMOUS

Une recette orientale traditionnelle et indémodable.
Testez aussi les variantes : humous au citron et à la coriandre, à l'ail grillé, aux champignons, à la feta et aux épinards, aux carottes rôties et au cumin...

Ingrédients

Pour 4 personnes

- 1 boîte de pois chiches (265 g égouttés) ou 125 g de pois chiche secs trempés 24 h puis cuits 45 min
- 2 gousses d'ail
- 1 citron
- 1 cuillère à café de cumin en poudre
- 1 cuillère à soupe de levure maltée
- Sel, poivre
- Huile d'olive

Temps

⌚ 5 minutes de préparation

Préparation

- Éplucher puis couper les gousses d'ail en deux.
- Rincer les pois chiches et les mixer avec le cumin, le citron, la levure maltée et un peu d'huile d'olive.
- Ajuster la texture avec l'huile d'olive : elle doit être suffisamment crémeuse pour se tenir sur du pain.
- Déguster sans modération.

Matériel



1 mixeur



1 saladier



HOUMOUS BETTERAVES ET HARICOTS ROUGES



Une recette originale pour les apéros du week-end.
Une variante colorée du houmous traditionnel.

Ingédients

Pour 4 personnes

- 240 g de haricots rouges cuits
- 150 g de betteraves cuites
- 1 gousse d'ail pressée
- 2 cuillères à café de vinaigre balsamique
- 2 cuillères à soupe de tahiné
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à café de cumin
- 1/4 de cuillère à café de paprika
- 1 pointe de piment (doux ou non)
- 3 cuillères à soupe de coriandre fraîche (lorsque c'est la saison)

Matériel



1 mixeur

Temps

⌚ 5 minutes de préparation

Préparation

- Mixer l'ensemble des ingrédients (sauf la coriandre).
- Ajouter un peu de sel si besoin.
- Hacher finement la coriandre et l'ajouter.
- Réserver au frais.
- À déguster avec du pain pita, des croûtons de pain grillé, des gressins, des crudités...



LÉGUMES SAUTÉS

Un classique pour cuisiner tout type de légume, quelle que soit la saison.



Ingédients

Pour 8 personnes

- 1 kg de légumes de saison (courgettes, tomates, carottes...)
- 2 oignons
- Épices au choix (curry, cumin...)
- Herbes de Provence
- Sel, poivre

Temps

- ⌚ 10 minutes de préparation et 20 minutes de cuisson

Préparation

- Couper les oignons en dés, les légumes en cubes et éplucher l'ail.
- Faire revenir l'oignon et l'ail dans de l'huile d'olive.
- Une fois les oignons translucides, ajouter le reste des légumes, puis les épices et les herbes.
- Laisser mijoter 20 min en remuant souvent.
- Servir bien chaud.

Matériel



1 poêle



LOBIO

Une recette protéinée et savoureuse qui nous vient tout droit de la Géorgie.

Ingrédients

Pour 4 personnes

- 100 g de haricots blancs cuits ou 45 g secs
- 50 g de noix
- 1/2 oignon
- 1 gousse d'ail
- 1/2 cuillère à café de coriandre
- 1/2 cuillère à café de fenouil
- 1,5 cuillère à soupe d'huile d'olive
- Du gros sel, du poivre et de l'huile d'olive pour la cuisson

Temps

- ⌚ 15 minutes de préparation et 5 minutes de cuisson

Préparation

- Faire revenir les oignons en dés dans l'huile d'olive.
- Piler le fenouil et la coriandre dans un pilon ou à l'aide du fond d'un verre.
- Piler l'ail et le sel dans un 2^e bol à part.
- Écraser les haricots blancs au mixeur ou à la fourchette.
- Assembler le tout, mixer si besoin.

Matériel



2 bols



4 verrines



1 verre



1 mixeur



MOUSSE DE BETTERAVE ET GORGONZOLA



Une belle mousse rose à dresser sur des rondelles de radis noir, radis blue meat ou encore au coeur d'une feuille d'endive pour colorer et végétaliser vos apéritifs. Se déguste aussi très bien avec des gressins ou sur du pain.

Ingrédients

Pour 1 pot

- 300 g de betterave cuite
- 50 g de gorgonzola
- 2 cuillères à soupe de vinaigre balsamique
- sel et poivre du moulin

Temps

- ⌚ 5 minutes
+ quelques minutes
pour le dressage

Préparation

- Penser à sortir le fromage au moins 1 heure avant pour qu'il soit plus souple.
- Couper les betteraves en gros morceaux.
- Disposer les morceaux dans le bol du mixeur, avec le vinaigre, le gorgonzola et le poivre.
- Mixer et ajuster l'assaisonnement.
- Vous pouvez ajouter sur la mousse au moment de servir une goutte de balsamique et un peu de gomasio*.

* Gomasio : condiment d'origine japonaise composé de sel marin et de sésame grillé et broyé.

Matériel



1 mixeur



PAIN PITA

Rapide, économique et délicieux !

Ingrédients

Pour 5 pains

- 300 g de farine
- 5 g de levure de boulanger déshydratée
- 6 g de sel
- 1 pincée de sucre
- 200 ml d'eau tiède
- 1 cuillère à café d'huile d'olive

Temps

- ✓ 45 minutes de préparation
- 15 minutes de cuisson

Matériel



1 poêle



1 balance



1 saladier

Préparation

- Diluer la levure de boulanger dans l'eau tiède avec une pincée de sucre, puis mélanger et laisser mousser 10 minL
- Mettre la farine et le sel dans un saladier, mélanger bien et ajouter l'eau et la levure.
- Mélanger pour obtenir une boule et la pétrir pendant 5 min jusqu'à obtention d'une pâte lisse et homogène.
- Huiler et couvrir avec un torchon humide et laisser lever 30 min dans un endroit chaud.
- Diviser la pâte en 5 et faire des petits pains d'environ 10 cm de diamètre.
- Faire cuire dans une poêle sans matière grasse 3 à 5 min de chaque côté et couvrir.

Astuce

Vous pouvez aussi étaler la pâte plus finement pour obtenir des wraps (galettes fines à garnir et rouler).



PÂTÉ DE LENTILLES VERTES



Une recette simple et locale qui peut se faire sur le pouce avec des ingrédients présents dans tous les placards.

Ingrédients

Pour 4 personnes

- 250 g de lentilles en boîte ou 150 g sèches
- 2 cuillères à soupe de câpres
- 10 petits cornichons ou 5 gros
- 1 carotte
- 1/2 botte de persil
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à soupe de jus de citron
- Sel, poivre

Temps

 5 minutes de préparation

Préparation

- Égoutter les lentilles si elles sont en boîte et les cuire 20 min si elles sont sèches, puis réserver.
- Râper la carotte.
- Couper les cornichons en rondelles.
- Hacher le persil en ne gardant que les feuilles.
- Mixer le tout avec l'huile d'olive, les câpres, le jus de citron, le sel et le poivre.
- Déguster.

Matériel



1 mixeur



1 saladier

Astuce

Vous pouvez remplacer les lentilles vertes par des lentilles blondes ou corail.



PESTO

Une recette classique qui se marie à merveille avec les pâtes, les gnocchi, dans une salade, en touche finale dans un risotto, sur du poisson...

Ingrédients

Pour 1 pot

- 1 cuillère à soupe d'amandes effilées
- 20 g de parmesan râpé
- 100 ml d'huile d'olive
- 1 gousse d'ail écrasée
- 1 bouquet de basilic

Temps

⌚ 5 minutes de préparation

Préparation

- Mixer tous les ingrédients ensemble.
- Ajuster en huile selon la texture souhaitée.
- Ajouter un peu de sel si nécessaire.

Matériel



1 mixeur



1 balance



PESTO DE FANES DE RADIS



Une recette zéro déchet à réaliser lorsque les fanes de radis sont bien fraîches. Déclinable avec des fanes de carottes, de la roquette, des épinards, des orties...

Ingrédients

Pour 1 pot

- Les fanes d'une botte de radis bien fraîches
- 20 g de parmesan
- 1 cuillère à soupe d'amandes effilées
- 1/2 gousse d'ail écrasée
- Sel et poivre
- Environ 100 ml d'huile d'olive

Temps

⌚ 5 minutes de préparation

Préparation

- Mixer tous les ingrédients.
- Ajuster en huile selon la texture souhaitée.
- Ajouter un peu de sel si nécessaire.

Matériel



1 mixeur



1 balance



PURÉE AUX DEUX CHOUX



Un classique de la cuisine française, revisité avec d'autres légumes.

Ingrédients

Pour 10 personnes

- 1 chou-fleur
- 1 chou vert lisse
- Huile d'olive
- 1 ou 2 gousses d'ail et échalotes
- Sel, poivre, épices au choix : cumin, curry...
- Optionnel : crème fraîche/beurre

Temps

- ⌚ 10 minutes de préparation et 25 minutes de cuisson

Préparation

- Couper grossièrement les choux en gardant le trognon du chou-fleur.
- Cuire à l'eau bouillante jusqu'à obtenir une texture tendre.
- Mixer le mélange obtenu.
- Ajouter le beurre/la crème fraîche pour améliorer l'onctuosité.
- Ajouter les épices souhaitées, le sel et le poivre puis mélanger.
- Déguster bien chaud.

Matériel



1 mixeur



1 casserole



SALADE DE SAISON



Une recette simple de tous les jours, à adapter en fonction des légumes disponibles par saison.

Ingédients

Pour 6 personnes

- 1 kg de légumes de saison (tomates, concombres...)
- 3 échalotes
- 1 botte de persil
- 1 boîte de pois chiches (250 g égouttés)
- 2 cuillères à soupe de levure maltée
- 5 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 5 cuillères à soupe de vinaigre de vin ou balsamique
- Sel, poivre

Temps

⌚ 15 minutes de préparation

Préparation

- Découper les légumes et échalotes en dés.
- Rincer puis hacher le persil.
- Égoutter les pois chiches et bien les rincer à l'eau.
- Préparer dans un bol la vinaigrette avec l'huile, le vinaigre, la levure maltée, le sel et le poivre.
- Assembler le tout dans un saladier.

Astuce

Pour plus de goût, réserver pendant 1 h avant de déguster afin que la sauce imprègne bien les légumes.

Matériel



1 bol



1 saladier



1 passoire



TAPENADE

Une recette parfaite pour l'apéritif, à tartiner ou pour préparer des palmiers feuilletés.

Ingrédients

Pour 1 pot

- 1/2 gousse d'ail
- 2 filets d'anchois au sel
- 5 grandes feuilles de basilic
- 1 cuillère à soupe de câpres
- 150 g d'olives noires dénoyautées
- 10 cl d'huile d'olive

Temps

⌚ 5 minutes de préparation

Préparation

- Peler et dégermer l'ail, le presser avec le presse-ail.
- Rincer sous l'eau les filets d'anchois et éliminer les arêtes.
- Couper grossièrement les feuilles de basilic.
- Rassembler dans le bol du mixeur tous les ingrédients.
- Mixer en versant peu à peu l'huile d'olive.
- Conserver au frais.
- Déguster sur des toasts, avec des gressins, des radis...

Matériel



1 mixeur



1 balance



1 pot à confiture



TOAST TOMATÉ

Un toast d'été aux notes italiennes.

Ingrédients

Pour 4 personnes

- 4 tranches de pain
- 2 tomates à chair dense (coeur de boeuf, cornu...)
- 2 gousses d'ail
- 1/2 bouquet de basilic
- Sel
- Huile d'olive

Temps

- ⌚ 5 minutes de préparation
- 20 minutes de cuisson

Préparation

- Toaster le pain au four ou au grille-pain.
- Couper les tomates en tranches moyennes et réserver dans un bol.
- Effeuille le basilic et couper les feuilles en 2.
- Couper les gousses d'ail en 2 et les frotter sur le pain grillé.
- Ajouter les tomates, le basilic et terminer par une pincée de sel et un filet d'huile d'olive.
- Déguster de suite.

Astuce

Pour les plus gourmands, du fromage frais peut être ajouté à la recette.

Matériel



1 four



1 bol



TARTINADE AUX HARICOTS BLANCS



Une alternative aux apéritifs carnés avec des protéines végétales. Délicieux sur de petits croûtons de pain ou en trempette avec des crudités.

Ingrédients

Pour 1 pot

- 250 g de haricots blancs cuits
- 5/6 tiges de coriandre et quelques feuilles pour le dressage
- Le jus d'un demi citron jaune
- 1 cuillère à café de raifort*
- Sel et poivre du moulin

* Raifort : condiment à base de racine de raifort râpé et vinaigre. Le goût se situe entre la moutarde et le wasabi

Temps

⌚ 10 minutes de préparation

Préparation

- Disposer les haricots, la coriandre, la moitié de la quantité de jus de citron (à ajuster à la fin) et le raifort dans le bol du mixeur.
- Mixer et ajuster l'assaisonnement avec le sel et le jus de citron restant.
- Dresser les toasts et déposer sur le dessus une petite feuille de coriandre.
- Donner un petit tour de moulin de poivre si vous êtes amateur.

Matériel



1 mixeur



TZATZIKI

Une recette rafraîchissante pour l'été.

Ingédients

Pour 4 personnes

- 1 concombre
- 400 g de yaourt végétal (ou yaourt nature)
- 2 gousses d'ail
- 1 citron
- 2 cuillères à café d'aneth
- Sel, poivre

Temps

- ⌚ 10 minutes de préparation et 2 heures d'essorage

Préparation

- Égoutter le yaourt au-dessus d'une passoire dans un linge propre pendant 2 heures.
- Pendant ce temps, éplucher les concombres, retirer les graines et les râper.
- Essorer le maximum de jus dans un linge propre et le conserver pour une boisson rafraîchissante.
- Mélanger le concombre, le yaourt, le citron pressé, l'aneth et le sel.
- Goûter et ajuster en sel si besoin.

Matériel



2 saladier



1 passoire



BOUCHÉES ÉNERGÉTIQUES

Parfaites pour un goûter équilibré !



Ingrédients

Pour 4 personnes

- 250 g de flocons d'avoine
- 125 g de beurre de cacahuètes
- 125 g de pépites de chocolat
- 60 g de miel

Temps

- ⌚ 5 minutes de préparation et 20 minutes de temps de repos

Préparation

- Mélanger tous les ingrédients et les réfrigérer 20 minutes.
- Former des boules avec la paume de votre main, humidifier les doigts si nécessaire.
- Déguster.

Matériel



1 bol



BROCHETTE DE FRUITS D'ÉTÉ



Une brochette toute simple qui plaira aux petits et aux grands. Amusez-vous à varier les couleurs avec d'autres fruits d'été (pêches, abricots...).

Ingrédients

Pour 4 personnes

- 1/2 pastèque
- 1 melon
- 1 concombre
- Quelques feuilles de menthe ou de basilic (selon les goûts)

Temps

 10 minutes de préparation

Préparation

- Découper les fruits et légumes en cubes ou autres formes originales, de petite taille.
- Les piquer sur les brochettes en alternant les aliments.
- Déguster.

Astuce

Pour encore plus de gourmandise, ajoutez des cubes de fromage frais sur votre brochette.

Matériel



3 bols



Des pics à brochettes



BROWNIE SURPRISE



Une recette originale de brownie à base d'haricots rouges pour remplacer le beurre et la farine. Un goûter sain et protéiné qui saura ravir les gourmands, petits et grands.

Ingrédients

Pour 4 personnes

- 250 g d'haricots rouges cuits ou 115 g secs
- 60 g de sucre
- 200 g de chocolat pâtisseries
- 2 cuillères à soupe d'huile de tournesol
- 50 g de noix

Temps

- ⌚ 10 minutes de préparation et 20 minutes de cuisson

Préparation

- Préchauffer le four à 180°C.
- Faire fondre le chocolat au bain-marie.
- Écraser les haricots rouges à la fourchette.
- Mélanger le reste des ingrédients (sucre, chocolat, huile de tournesol, haricots et noix).
- Verser la préparation dans un moule.
- Cuire à 180°C pendant 20 minutes.
- Laisser refroidir avant de déguster.

Matériel



1 four



1 plat
rectangulaire



1 casserole



1 bol



CHUTNEY DE FIGUE



Une recette sucrée-salée à base de figues qui s'invite aux fêtes de fin d'année sur un foie gras ou avec une viande.

Ingrédients

Pour 4 bocaux de 200 g

- 800 g de figues
- 2 oignons rouges
- 1 échalote
- 15 cl de vinaigre balsamique
- 200 g de sucre blond
- Huile d'olive pour la cuisson

Pour une version végétale, ce chutney s'associe aux toasts de chèvre et noix, ou se tartine tout simplement sur une tranche de pain pour des apéritifs originaux.

Matériel



1 casserole



4 bocaux

Temps

- ⌚ 10 minutes de préparation et 30 minutes de cuisson

Préparation

- Émincer l'échalote, couper les oignons en fines lamelles et couper les figues en quartiers.
- Faire dorer l'échalote et les oignons dans l'huile d'olive.
- Ajouter le sucre puis les figues et mélanger.
- Ajouter le vinaigre.
- Laisser cuire 15 à 30 min jusqu'à ce que la préparation épaississe.
- Mettre en bocaux à chaud.
- Retourner les bocaux une vingtaine de minutes, puis les stocker dans un endroit sec.

Astuce : patienter au minimum 48 h pour déguster, les saveurs se développent avec le temps.



CONFITURE DE RHUBARBE



Une délicieuse confiture au goût sucré et acidulé qui se marie parfaitement avec de la pomme ou de la fraise pour une touche de couleur dans vos petits-déjeuners. En fond de tarte ou sur du fromage frais, elle ajoutera de l'originalité à vos préparations.

Ingrédients

Pour 4 pots

- 1 kg de rhubarbe
- 800 g de sucre
- 1 citron

Temps

- ⌚ 20 minutes de préparation et 30 minutes de cuisson

Préparation

- Retirer les tiges dures et détailler la rhubarbe en morceaux.
- Laisser macérer 20 minutes dans le sucre et le jus de citron.
- Cuire le tout à la casserole 30 min.
- Mettre en pot à chaud, fermer et retourner les pots jusqu'à ce qu'ils tiédissent.
- Conserver jusqu'à 2 ans dans un endroit sec et à l'abri de la lumière.

Matériel



1 casserole 4 pots de 320 gr



COOKIES AUX POIS CHICHES



Une recette revisitée à la mode drômoise.

Ingrédients

- 250 g de pois chiches (drômois)
- 125 g de beurre de cacahuète
- 100 g de sucre
- 30 g de farine
- 1/2 sachet de levure
- 20 ml d'huile de coco
- 50 ml de lait

Préparation

- Mixer les pois chiches pour obtenir une purée. Y incorporer le beurre de cacahuète et le sucre.
- Dans un autre récipient, mélanger la farine et la levure. Les incorporer dans la première préparation. Ajouter l'huile de coco et le lait.
- Faire des boules de 60 g environ et les plaquer sur du papier sulfurisé. Enfourner à 180° pendant 20 minutes.
- Laisser refroidir avant de déguster.

Temps

 20 minutes de préparation

Matériel



1 saladier



CRÈME DE POIRE

Cette petite crème express associe les vitamines du fruit cru ainsi que les bienfaits de la purée d'amande.

Ingrédients

Pour 4 parts

- 4 poires fraîches et mûres
- 2 cuillères à soupe de purée d'amande

Temps

⌚ 10 minutes de préparation

Préparation

- Éplucher et couper les poires en gros morceaux.
- Disposer les morceaux dans le bol du mixeur, ajouter la purée d'amande.
- Mixer et c'est déjà prêt pour la dégustation !

Astuce

Si vous souhaitez apporter un peu de gourmandise à cette crème, vous pouvez ajouter des brisures de spéculoos, un peu de pralin sur le dessus ou pourquoi pas du chocolat râpé. À vous de tester différents toppings.

Matériel



1 mixeur



CRÈME VÉGÉTALE À LA FRAISE



Une crème dessert confectionnée avec un ingrédient secret... Faites-le deviner à vos convives !
Une excellente manière de faire manger facilement des protéines aux enfants.

Ingrédients

Pour 4 portions

- 250 g de fraises
- Une grande boîte de haricots blancs (530 g égouttés) ou 265 g de haricots secs trempés 12 h puis cuits 45 min
- 50 g de sucre
- 1 pincée de vanille
- Lait végétal (optionnel)

Temps

🕒 15 minutes de préparation

Préparation

- Découper les fraises en morceaux.
- Égoutter les haricots blancs.
- Dans un saladier, mixer les haricots avec les fraises.
- Ajouter le sucre et la vanille.
- Rectifier la texture avec du lait, si nécessaire.
- Mettre en pot et déguster.
- Conserver au frais 4 jours.

Astuce

Utiliser les queues de fraises en les faisant infuser dans de l'eau froide toute une nuit. Le lendemain, filtrer et ajouter du sucre pour obtenir une délicieuse eau aromatisée !

Matériel



4 pots
de 200 g



1 saladier



1 mixeur



CRÊPES

Une autre façon de préparer
un grand classique du goûter : les crêpes !

Ingrédients

Pour 4 personnes

- 250 g de farine
- 3 cuillères à soupe de sucre
- 2 cuillères à soupe d'huile de tournesol
- 3 oeufs
- 400 ml d'eau
- 1 pincée de sel

Temps

- ⌚ 10 minutes de préparation
et 15 minutes de cuisson

Préparation

- Mélanger l'ensemble des ingrédients puis laisser reposer la pâte 1 heure.
- Huiler une poêle et la laisser chauffer 30 secondes à 1 minute.
- Cuire les crêpes.

Matériel



1 bol



1 poêle



CRUMBLE CRU POMME, RHUBARBE, FRAISE ET SPÉCULOOS



Revisitez vos crumbles avec cette recette sans four. Un savant mélange de saveurs douces et acidulées entre les pommes et la rhubarbe, sans oublier les spéculoos pour un moment gourmand et les fraises pour colorer le tout.

Ingrédients

Pour 6 portions

- 1 kg de pommes
- 400 g de rhubarbe
- 250 g de fraises
- 1 citron
- 8 spéculoos

Temps

- ⌚ 15 minutes de préparation
et 25 minutes de cuisson

Préparation

- Découper les pommes et la rhubarbe en morceaux.
- Les cuire dans la casserole avec le jus de citron pendant 20/30 min jusqu'à l'obtention d'une compote.
- Pendant ce temps, découper les fraises en lamelles et réduire les spéculoos en poudre au pilon (ou avec le fond d'un verre).
- Dresser le crumble en commençant par une couche de compotée, les spéculoos émiettés puis les fraises.

Matériel



1 plat
rectangulaire



1 casserole



1 bol
+ 1 pilon



“CRUPOTE” POMME & ÉPICES

Une délicieuse recette de compote aux fruits de saison sans cuisson afin de conserver tous leurs nutriments, vitamines et enzymes.



Ingrédients

Pour 1 personne

- 3 pommes
- 3 cuillères à soupe de sirop d'érable
- 1/4 de cuillère à café d'épices pour pain d'épices
- 1/4 cuillère à café de cannelle
- Le jus d'1 citron
- 1/2 cuillère à café d'extrait de vanille

Temps

⌚ 15 minutes de préparation

Préparation

- Éplucher les pommes et les détailler en morceaux.
- Les arroser du jus de citron.
- Mettre tous les ingrédients dans le bol du mixeur.
- Mixer jusqu'à obtenir une texture assez lisse.
- Réserver au frais.

Matériel



1 mixeur



1 presse-citron



CURD PÊCHE

Une recette gourmande pour garnir vos fonds de tarte, gâteaux...

Ingrédients

- 200 g de chair de pêches ou de nectarines
- 50 g de sucre
- 50 g de beurre doux coupé en dés
- Le jus d'un petit citron jaune
- 15 g de fécule de maïs
- 30 g de lait

Temps

- ⌚ 15 minutes de préparation et 15 minutes de cuisson

Matériel



1 casserole



1 mixeur

Préparation

- Verser le lait sur la maïzena et mélanger afin de la diluer pour obtenir un mélange homogène.
- Mixer la chair des pêches avec le sucre et le citron et faire chauffer dans une casserole jusqu'à dissolution complète du sucre.
- Ajouter le mélange lait/maïzena et continuer à chauffer en remuant sans cesse jusqu'à ce que le mélange épaississe et nappe la cuillère (la consistance doit ressembler à une crème fraîche épaisse).
- Verser le tout dans le bol du mixeur et mixer quelques secondes pour que la texture soit lisse.
- Retirer la casserole du feu et laisser tiédir (autour de 40° C).
- Incorporer le beurre et mélanger pour obtenir un curd homogène.
- Filmer au contact.
- Une fois refroidi à température ambiante, conserver au frigo.



MËLLEUX AU CHOCOLAT ET POTIMARRON




Une recette classique revisitée
avec de la purée de potimarron parfaite pour l'automne.

Ingédients

Pour 6 personnes

- 1 potimarron
- 200 g de chocolat noir
- 40 g de farine de châtaigne
- 40 g de sucre cassonade
- 3 oeufs
- 1 cuillère à café d'huile d'olive
- 1 pincée de sel

Temps

 20 minutes de préparation
et 40 minutes de cuisson

Matériel



1 mixeur



1 four



1 plat
rectangulaire



1 casserole

Préparation

- Couper le potimarron en deux, enlever les graines puis couper en petits cubes. Faire cuire à la vapeur ou à l'eau pendant 15 à 20 minutes. Égoutter puis mixer les morceaux
- Préchauffer votre four à 180°C. Puis, faire fondre le chocolat au bain marie.
- Mélanger 125g de purée de potimarron avec le sucre, le sel et les oeufs battus..
- Ajouter le chocolat fondu et incorporer délicatement la farine de châtaigne.
- Verser la pâte dans un moule huilé et fariné, puis enfourner pendant 20 minutes à 180°C. Vérifier la cuisson à l'aide d'une lame de couteau. Déguster tiède.

Astuce

Utilisez le reste de la purée de potimarron pour accompagner vos plats ou faire une délicieuse soupe.



PÂTE À TARTINER CHOCO-NOISETTES



Cette petite crème express associe les vitamines du fruit cru ainsi que les bienfaits de la purée d'amande.

Ingédients

Pour 1 pot de 250 g environ

- 35 g de sucre de canne
- 20 g d'eau
- 25 g de chocolat noir
- 130 g de purée de noisette
- 40 g d'huile neutre (tournesol, pépins de raisin...)

Temps

- ⌚ 10 minutes de préparation et 10 minutes de cuisson

Préparation

- Faire un sirop en mélangeant le sucre et l'eau dans une casserole sur feu doux.
- Faire fondre le chocolat au bain-marie.
- Hors du feu, ajouter le chocolat au sirop puis petit à petit l'huile et la purée de noisette pour obtenir une texture lisse.
- Maintenir au frigo 1 semaine.

Matériel



1 bol



1 casserole



1 pot vide



TIRAMISU REVISITÉ

Variez les plaisirs avec cette savoureuse recette de tiramisu révisité !



Ingrédients

Pour 6 personnes

- 1 paquet de biscottes
- 25 g de sucre et 25 g d'eau
- 1 cuillère à soupe d'arôme fleur d'oranger
- 75 cl de lait
- 40 g de maïzena
- 1 kg de fruits de saison (citron, kiwi, orange...)

Temps

- ✓ 20 minutes de préparation et 30 minutes de temps de repos.

Préparation

- Pour le sirop : dans une casserole, mélanger le sucre, l'eau et la fleur d'oranger, faire chauffer jusqu'à ébullition et retirer du feu.
- Dans un grand plat, tapisser le fond de biscottes puis verser le sirop dessus, réserver.
- Dans une casserole, mélanger le lait et la maïzena à froid puis faire chauffer en remuant jusqu'à ce que le mélange épaississe.
- Verser sur les biscottes, laisser refroidir puis placer au réfrigérateur au moins 30 minutes ;
- Éplucher et couper les fruits que vous avez sélectionnés en petits dés.
- Servir bien frais en rajoutant les fruits par-dessus.

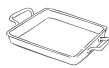
Matériel



1 saladier



1 casserole



1 plat



VERRINES AUX FRUITS



Une recette légère et vitaminée pour bien
démarrer la journée.

Ingrédients

Pour 4 personnes

- 400 g de yaourt
- 250 g de fraises, framboises ou autres fruits de saison
- 8 spéculoos

Temps

⌚ 10 minutes de préparation

Préparation

- Verser le yaourt dans 4 verrines.
- Découper les fruits en morceaux et les ajouter au yaourt.
- Piler les spéculoos dans un bol à l'aide du fond d'un verre.
- Les déposer sur les fruits.
- Servir bien frais.

Matériel



1 bol



4 verrines



1 verre



YAOURTS AUX FRUITS



Une recette rapide, fraîche et gourmande pour des desserts d'été en toute légèreté. À adapter selon les fruits de saison. Le spéculoos peut être remplacé par du granola.

Ingrédients

Pour 4 personnes

- 2 yaourts végétaux de 100 g : soja, amande... (éviter la coco et l'avoine qui ont un goût trop prononcé)
- 4 abricots ou 2 pêches
- 4 spéculoos

Temps

⌚ 20 minutes de préparation

Préparation

- Couper les abricots ou pêches en petits cubes, réserver dans un bol.
- Émietter les spéculoos dans un autre bol.
- Dresser les verrines avec une couche de yaourt, une couche de fruits et terminer par les spéculoos.
- Déguster de suite.

Astuce

En cas de préparation en amont : dresser les verrines au moment de servir.

Matériel



4 verrines



4 pots de 320 gr



BISSAP

Une boisson rafraîchissante à base d'hibiscus,
LA boisson traditionnelle au Sénégal.

Ingrédients

Pour 2.5 litres

- 2,5 l d'eau
- 100 g de sucre
- 2 cuillères à café de fleur d'oranger
- 2 poignées de fleur d'hibiscus

Temps

⌚ 10 minutes de cuisson

Préparation

- Rincer les fleurs d'hibiscus.
- Faire bouillir les fleurs jusqu'à totale coloration de l'eau (environ 10 min).
- Laisser refroidir puis retirer les fleurs du jus de cuisson.
- Ajouter le sucre, la fleur d'oranger et mélanger.
- Transvaser dans une cruche ou un grand récipient et mettre au frais.
- Servir très frais.

Matériel



1 casserole



1 cruche



BOISSON RAFRAÎCHISSANTE

Une boisson désaltérante
et délicatement parfumée, parfaite pour l'été.



Ingrédients

Pour 1 litre

- 1 concombre
- 1 citron
- 10/15 feuilles de menthe
- 1/2 cuillère à café de fleur d'oranger (facultatif)
- Eau
- Glaçons

Temps

- ⌚ 10 minutes de préparation
et 1 heure de temps de repos

Préparation

- Éplucher le concombre (garder la peau s'il est bio) et le couper en fines rondelles.
- Couper le citron en fines rondelles s'il est bio (sinon presser le jus)
- Laver les feuilles de menthe.
- Assembler dans une carafe le concombre, le citron et la menthe.
- Ajouter la fleur d'oranger et l'eau.
- Laisser reposer au frais au moins 1 h.
- Servir très frais avec des glaçons.

Matériel



1 cruche/carafe

PRODUCTEURS OU
TRANSFORMATEURS
ALIMENTAIRE

TOQUÉ
DU
LOCAL

PAR VALENCE
ROMANS AGGLO

ACTEURS DE
L'ÉCONOMIE
CIRCULAIRE

ARTISANS
D'ART OU ARTISANS

REVENDEURS
DE PRODUITS
LOCAUX

PROFESSIONNELS
DE LA RESTAURATION

ORGANISATEURS
D'ÉVÉNEMENT

TOQUÉ DU LOCAL,

c'est la marque de l'Agglo qui vous permet de repérer
ce qui est conçu, transformé et produit chez nous !



RETROUVEZ TOUS
LES TOQUÉS DU TERRITOIRE SUR
TOQUEDULOCAL.VALENCEROMANSAGGLO.FR