

Compte-rendu Ateliers Colloque RHD Bio Régional 2022

Atelier Diversification protéique

La cuisine française repose sur la réalisation de fonds de sauce, de bouillons, de garniture aromatique qui sont la base de notre cuisine et donne la longueur en bouche aux plats.

En restauration collective, on s'est beaucoup rabattus

Refaire des bouillons :

- On peut y mettre des algues (végétal de la mer) : Kombu royal
- Les épluchures des légumes désinfection (au vinaigre) au trempage des légumes pour que la terre parte / ré-humidifier les légumes avant cuisson pour qu'ils n'absorbent pas l'eau de désinfection
- Les fanes de carottes, épluchures de céleri, graines de courge...
- Ail : demander aux maraîchers de l'ail vert avant production des gousses. (Aillet, qu'on peut utiliser intégralement)
- Utiliser le jus de cuisson des légumes (cuisson des pommes de terres pour la purée) et récupérer l'eau.
- Pour la cuisson des légumes végétariens : utiliser 2 couvercles (1 dedans, 1 à l'extérieur) = pour éviter l'évaporation des légumes et garder tous les ingrédients
- On peut cuisiner des légumes sans eau !

Cuisiner une poêlée de légumes:

- On fait 4 étages : légumes bulbes dans fond d'huile/ légumes racines / légumes fruits / légumes feuilles
- Entre chaque étage du sel pour que ça rende de l'eau
- Les légumes feuille vont rendre l'eau qui vont mouiller les légumes racines et cuire à l'étouffée au numéro 5
- On place un double couvercle ou bien un couvercle en papier sulfuré + un couvercle par-dessus = plus c'est étanche mieux c'est
- On ne touille pas ! Touiller c'est déstructurer : on laisse tranquille un légume qui cuit, tout comme une légumineuse !

Cuisson des Légumineuses :

- Je les fais tremper, cuire, mixer = béchamel de légumineuses, utiliser pour épaissir le potage, pour lier ma sauce de sauté au poulet, pour enrichir un plat mixé pour des personnes âgées.
- Si je veux 20L de soupe, je vais faire le double de bouillon (40 L) pour utiliser pour mes sauces, etc...
- Base de béchamel : haricots blancs, légumineuses mixée épaisse et bien fine.
- On met ça en cellule : on peut utiliser 3 jours, cela va être ma base pour ma béchamel
- Comment faire cuire des lentilles corail : les faire tremper 1 à 2 heures préalable puis 10 secondes dans une eau bouillante.

Avec l'eau des légumineuses (Aquafaba)

- On fait de la mousse au chocolat

Recette Béchamel

- Base légumineuse crème
- Huile de tournesol première pression à froid (bon pour oméga 3 - pour le cerveau)
- sel poivre, moutarde

* Les huiles industrielles (2e pression, chauffée) = complètement dénaturées, on perd toutes les propriétés nutritives => En restauration scolaire, le premier truc à bannir! Les huiles à froid indispensable pour développement des enfants

“Cuisiner moins de viande mais de meilleure qualité”

-Quels avantages de la protéine animale ? - Inconvénients :

	Protéine animale	Protéine végétale
Avantages	Protéine très bien équilibrée (8 acides aminés principaux), et très facilement assimilable	Peu coûteux
Inconvénients	Pas de fibre (population française en déficit chronique de fibres, qui servent à nettoyer et au transit) , et contient du gras (on a besoin du gras mais du bon gras)	Céréales et légumineuses : chacun possède 7 aa, et l’aa en déficit dans les céréales est en surplus dans les légumineuses et vice-versa.

PHOTOS et RECETTES

Crédit photo : Chambre d’agriculture de l’Hérault + Recettes : Association « Les pieds dans le plat »



Bouillon



Légumes à l'étuvée

Difficulté : Bio : Local :
 Temps : Label : Fait maison :

pour 10 convives Adolescents - 0 gr.



Ingrédients Quantité

Progression de la recette

Mode de cuisson optimale pour obtenir un mélange de légumes fondants et savoureux, idéale à servir avec une céréale; Les légumes cuisent dans leur jus, assaisonné à coeur et les goûts fusionnés; Dans un récipient, mettre en étage les légumes dans l'ordre suivant:

- 1 les légumes bulbes: oignons, poireaux, fenouil
- 2 les légumes fruits: tomates, aubergines, courges...
- 3 les légumes racines: carottes, navets, raves, pommes de terre...
- 4 les légumes feuilles: épinards, blettes, choux...; Saler légèrement entre chaque étage; Cuire à couvert à feu doux 30 à 40 mn, ne pas mélanger; Le récipient doit être plein avant cuisson ou utiliser un double couvercle 1 dedans + 1 dessus

Grammage portion (1 pers.) : 0 g
 Coût portion (1 pers.) : 0.00 €

Valeurs nutritionnelles :

Protéines : 0.00 g	Energie : 0.00 Kcal
Lipides : 0.00 g (dont ajoutés : 0.00 g)	0.00 KJ
Glucides : 0.00 g (dont sucres : 0.00 g)	Calcium : 0.00 mg
P / L : 0	Sel : 0.00 mg

Allergènes :
 - Présence : aucun
 - Trace : aucun

Sauce chaude : sauce rizotto

Difficulté : Bio : Local :
 Temps : Label : Fait maison :

pour 10 convives Adolescents - 37 gr.



Ingrédients	Quantité
- Pois chiche bio <i>apertivé</i>	0.200 kg
- Crème fluide UHT bio <i>ovine</i>	0.100 litre
- Fromage-Parmesan bio <i>ovine</i>	0.050 kg
- Bouillon de légumes bio <i>apertivé</i>	0.010 litre
- Sel moulu bio <i>apertivé</i>	0.005 kg
- Poivre gns moulu bio <i>apertivé</i>	0.001 kg

Progression de la recette

- Mixer les ingrédients.
- Rectifier l'assaisonnement et la texture de la sauce. ATTENTION une sauce à base de légumineuses prendra toujours du corps en étuve ou à la remise en température.

Grammage portion (1 pers.) : 37 g
 Coût portion (1 pers.) : 0.27 €

Valeurs nutritionnelles :

Protéines : 3.98 g	Energie : 39.48 Kcal
Lipides : 5.01 g (dont ajoutés : 3.25 g)	332.21 KJ
Glucides : 4.62 g (dont sucres : 0.31 g)	Calcium : 80.00 mg
P / L : 0.79	Sel : 711.36 mg

Allergènes :
 - Présence : gluten, lait, celeri, moutarde, sulfites
 - Trace : crustacés, pulaison, arachide, soja, sésame, lupin, mollusques.

Mayonnaise légumineuses

Difficulté : Bio : Local :
 Temps : Label : Fait maison :

pour 10 convives Enfants (2 adultes) - 40 gr.



Ingrédients	Quantité
- Mayon blanc bio <i>ovine</i>	0.200 litre
- Huile colza bio	0.150 litre
- Moutarde bio <i>apertivée</i>	0.030 kg
- Escalote bio <i>ovine</i>	0.010 kg
- Vinaigre de cidre bio	0.010 litre
- Sel moulu bio <i>apertivé</i>	0.005 kg

Progression de la recette

MAYONNAISE légumineuses

- Mixer les escalottes, la moutarde, le vinaigre, l'huile de colza PPF et les légumes secs cuits (haricots blancs, pois chiches ou pois cassés);
- Rectifier l'assaisonnement;
- Mixer au frais. Ajouter persil et fines herbes pour une mayo aux herbes;
- A utiliser en assemblage pour salades composées;
- Allonger avec de l'eau et émulsionner pour en faire une vinaigrette;

Grammage portion (1 pers.) : 40 g
 Coût portion (1 pers.) : 0.31 €

Valeurs nutritionnelles :

Protéines : 1.94 g	Energie : 152.79 Kcal
Lipides : 15.13 g (dont ajoutés : 1.08 g)	1267.92 KJ
Glucides : 3.07 g (dont sucres : 0.81 g)	Calcium : 43.30 mg
P / L : 0.29	Sel : 742.89 mg

Allergènes :
 - Présence : moutarde, sulfites
 - Trace : avocat

Galettes de flocon

Difficulté : Bio : Local :
 Temps : Label : Fait maison :

pour 10 convives Adolescents - 127 gr.



Ingrédients	Quantité
- Oeuf frais - Entier bio brut	3.000 pièce
- Boisson d'avoine bio - brut	0.500 litre
- Légumes cuits bio	0.250 kg
- Flocon de pois chiche bio brut	0.150 kg
- Flocon d'avoine bio brut	0.125 kg
- Concentré tomates double bio appertout	0.080 kg
- Persil bio brut	0.010 kg
- Tamari bio	0.010 litre
- Ciboulette bio brut	0.010 kg
- Ail bio brut	0.005 kg
- Sel moulu bio déshydraté	0.005 kg
- Poivre gris moulu bio déshydraté	0.001 kg

Progression de la recette

- Verser le lait sur les flocons;
- ajouter l'œuf et le reste des légumes à réutiliser.
- Bien remuer et laisser gonfler les flocons.
- Pendant ce temps faire suer les oignons émincés dans de l'huile d'olive à couvert pendant 5 minutes.
- Ajouter l'ail écrasé, le concentré de tomates, la sauce tamari, le sel, le poivre et laisser mijoter encore 5 minutes.
- Laisser tiédir un peu avant d'ajouter cette préparation aux flocons.
- Incorporer les herbes ciselées, rectifier l'assaisonnement et bien mélanger.
- Poser des petits tas de la préparation dans la poêle;
- cuire et faire dorer 5 minutes de chaque côté à feu doux, en les aplatissant quand on les retourne. Les galettes sont prêtes.

Grammage portion (1 pers.) : 127 g
 Coût portion (1 pers.) : 0.40 €

Valeurs nutritionnelles :

Protéines : 4.93 g
 Lipides : 2.89 g (dont ajoutés : 0.48 g)
 Energie : 104.28 Kcal
 435.89 KJ

Bouillon culinaires

Difficulté : Bio : Local :
 Temps : Label : Fait maison :

pour 10 convives Adolescents - 48 gr.



Ingrédients	Quantité
- Oignon ou fenouil ou poireaux brut	0.200 kg
- Carotte bio brut	0.100 kg
- Herbes fraîches brut	0.050 kg
- Champignons secs brut	0.050 kg
- Curcuma bio déshydraté	0.050 kg
- Ail bio brut	0.050 kg
- Gingembre frais bio brut	0.050 kg
- Algues kombu bio	0.050 kg
- Laurier bio déshydraté	0.002 kg
- Thym bio brut	0.002 kg

Progression de la recette

- UN BOUILLON : c'est la science de l'approximation, de la création, des saveurs mélangées mais loin d'être n'importe quoi ! Ici je ne donne que la base végétale, à vous d'y ajouter os, arrête, viande si vous le souhaitez MAIS notez que cette base végétal est un socle fondamental pour votre cuisine.
- l'algue kombu et les champignons secs aiment être ré humidifiés à l'eau froide au préalable.
- l'ail et le gingembre, curcuma apporte l'accent général que l'on veut donner à la préparation.
- les légumes: Peau, fanes, entiers, des saveurs complexes.
- les herbes séchées, des saveurs prononcer suivant la qualité.
- les herbes fraîches le parfum de la saison...
- faire chauffer et frémir à couvert tous vos ingrédients 20 minutes.
- écumer, passer, filtrer...
- NE PAS SALER. Découvrez le goût subtil de l'ode des algues.
- à utiliser pour les mouillements divers : sautés, céréales, légumineuses...
- pour des sauces : Lier au roux ou féculent.
- Pour allonger ou substituer : Sauce, béchamel, lait.

Grammage portion (1 pers.) : 48 g
 Coût portion (1 pers.) : 0.61 €

Valeurs nutritionnelles :