

Terrine de pommes de terre

400 g de poireaux
1kg de pommes de terre
1 gousse d'ail

1 oignon
Sel-poivre-muscade
Noisette de beurre

Tailler des lanières de poireau et les pocher à l'anglaise (c'est-à-dire : faire bouillir de l'eau dans une casserole après avoir ajouté une poignée de sel. Ajouter les légumes frais dans l'eau bouillante. Une fois la cuisson terminée, rafraîchir dans un grand volume d'eau glacée).

Les glacer rapidement (il s'agit de cuire des légumes entiers ou pas dans une sauteuse avec de l'eau, un peu de sucre, du sel et du beurre. Ils deviennent ainsi brillants et légèrement sucrés) et les réserver.

A l'aide d'une râpe fine, râper des pommes de terre crues après les avoir épluchées. Ajouter de l'ail et l'oignon hachés finement. Assaisonner de sel, de poivre et de muscade.

Habiller un moule à cake avec les lanières de poireaux, de façon à ce qu'elles recouvrent le fond, les côtés et mêmes qu'elles débordent un peu. Tasser les pommes de terre râpées fortement et recouvrir ensuite des lanières de poireau qui débordent. Cuire à 120° pendant 40mn à couvert au bain-marie. Trancher et déguster à chaud.

L'astuce du chef : il est possible de remplacer les lanières de poireau par des lanières de poitrine de porc fumé. De même, on peut utiliser d'autres légumes que les pommes de terres : panais, carottes, céleri, patate douce... Les cuissons peuvent varier en rapport avec le mode de cuisson choisi (four ou vapeur).

www.silverfourchette.org

Avec le soutien de la Conférence des Financeurs de la Prévention d'Autonomie du Doubs

Potage de légumes variés

750g de pommes de terre
400g de poireaux
150g de mesclun
500g de carottes

400g de panais
Cerfeuil, coriandre, roquette
25cl de crème liquide
Noisette de beurre

Couper grossièrement les pommes de terre après les avoir épluchées. Couper les poireaux en 4 dans le sens de la longueur et laver soigneusement puis les émincer finement. Eplucher les carottes et les panais, les couper en fine julienne (tailler les légumes, en minces lanières de 4 à 5 cm sur 1 mm d'épaisseur) ou râper avec un robot, c'est plus rapide !

Faire revenir les poireaux dans du beurre sans les colorer puis égoutter les pommes de terre et recouvrir d'eau. Laisser cuire jusqu'à ce que les pommes de terre deviennent de la purée. Mixer et assaisonner de sel et de poivre. Plonger les carottes et les panais en julienne dans de l'eau bouillante salée quelques secondes puis les glacer avec de l'eau froide et des glaçons. Effeuillez la coriandre et le cerfeuil puis les réserver au frais. Crémer légèrement le potage, rectifier l'assaisonnement puis disposer dessus la julienne de légumes croquante (carottes, panais) puis les feuilles de cerfeuil, coriandre, mesclun et roquette.

Bon appétit !

Recettes du Chef Pascal Garnier
Formateur chez Cuisine Mode d'emploi(s) Besançon
A partir des paniers garnis des Jardins de Cocagne à Chalezeule
Pour la Tombola Silver Fourchette Doubs à Lundisociable du 11 mars

En savoir plus sur ces 3 acteurs engagés en faveur de l'alimentation et de l'innovation sociale :

Cuisine Mode d'Emplois(s) : Organisme de formations gratuites en cuisine, boulangerie, service en restauration et produits de la mer visant les personnes éloignées de l'emploi, initié et parrainé par Thierry Marx, chef étoilé et enfant du 20e à Paris et Frédérique Calandra, maire de l'arrondissement. Le cursus dure 11 semaines, à la clé un diplôme reconnues par l'Etat et la branche professionnelle. Présent à Besançon depuis 2016 dans le quartier Palente au sein des prestigieuses usines LIP, un restaurant d'application, La Manufacture, est ouvert au public.
Sur réservation: www.cme-lamanufacture.fr

Les Jardins de Cocagne, Structure d'Insertion par l'Activité Économique, ont été créés par l'Association Julienne Javel en 1991, (elle-même créée en 1952 à Chalezeule !). Ce sont des exploitations maraîchères biologiques, à vocation d'insertion sociale et professionnelle, qui accueillent des femmes et des hommes de tout âge, en situation précaire et rencontrant des difficultés d'ordre professionnel, social ou personnel par un contrat de travail accompagné. Envie de déguster de bons paniers de légumes ou de participer à des activités pédagogiques ? Devenez adhérents-consommateurs : <https://www.cocagneboutique.org/>

Silver Fourchette est un dispositif national de sensibilisation à l'alimentation des 60 ans et plus, déployé dans 22 départements, qui aborde de façon positive, ludique et collective les enjeux du « bien manger pour bien vieillir ». Ce projet associatif à l'initiative du GROUPE SOS Seniors est soutenu et financé par les départements partenaires. Pour chaque action, des personnalités locales, professionnels de terrain ou initiatives sur le territoire sont mis à l'honneur (chefs cuisiniers, diététiciens, artisans, entrepreneurs, producteurs locaux...). Au menu ? Ateliers de cuisine, conférences, visites de fermes... Suivez-nous : <http://www.silverfourchette.org/>

www.silverfourchette.org

Avec le soutien de la Conférence des Financeurs de la Prévention d'Autonomie du Doubs