

# RECETTES DU PANIER DU JOUR En AMAP



Alliance PEC Isère — Réseau des Amap  
2 rue Gustave Flaubert — 38100 Grenoble  
Mail : [contact@alliancepec-isere.org](mailto:contact@alliancepec-isere.org)  
Tél : 09 72 55 45 38



## Edito

En Amap, on ne choisit pas les produits, ce sont eux qui viennent à nous !

Certains sont parfois récurrents, d'autres méconnus ou encore difficiles à cuisiner. Et si on partageait des idées de recettes ?

Le réseau Isérois des Amap lance l'édition d'un livret « Recettes du panier du jour » à partir de recettes expérimentées sur des temps de livraison de différentes Amap. Les recettes sont créées avec l'aide de Romane, diététicienne en service civique au sein du réseau.

### Comment participer ?

Le Réseau Isérois propose aux Amap du réseau d'animer une idée de recette sur un temps de leur livraison.

Le Réseau prend contact avec votre Amap ou votre Amap prend contact avec le Réseau.

Le référent de l'Amap communique au Réseau quelques jours à l'avance le contenu du prochain panier de légumes.

Le Réseau prépare une recette à partir d'un ou plusieurs produits du panier. Une dégustation de la recette est alors prévue sur la prochaine livraison, avec des conseils nutritionnels de Romane, diététicienne.

Chaque amapien repart avec la recette et peut aussi partager ses propres recettes !

### Votre Amap est intéressée par une animation pendant une livraison ?

Contactez le réseau -> 09 72 55 45 38 — [contact@alliancepec-isere.org](mailto:contact@alliancepec-isere.org)

# BOULETTE D'AUBERGINE



## RECETTE - 1 personne

1 grosse aubergine — 1 œuf — farine — condiments  
préchauffez le four à 200°

Enfournez pendant 30 minutes l'aubergine coupée en 2. A la sortie du four récupérez la pulpe avec une grosse cuillère. Mettez-la dans un saladier.

Ajoutez 1 œuf, les condiments de votre choix et 2 C.A.S. de farine pour plus de tenue. Roulez dans la farine ou faites une chapelure et faites revenir à la poêle dans de l'huile d'olive ou au four sur le mode grill. Servir chaud ou froid.

## Le conseil nutritionnel

Varié les farines est très intéressant sur le plan nutritionnel.

Pour les personnes présentant une maladie coéliquue, ou désirant réduire leur consommation de gluten, vous pouvez rouler vos boulettes d'aubergines dans des farines qui ne contiennent pas de gluten :

Farine de sarrasin, de riz, de maïs, de sorgho, de châtaigne, de pois chiches, ...

*Recette expérimentée*

*à l'Anap Les Biaux Légumes à Vizille*





# COURGETTES RAPEES AU CHEVRE



Recette — 1 personne (environ 200g)

Epluchez et râpez une petite courgette

préparer une sauce salade :

15 g de chèvre frais

1 cas d'huile

Sel, poivre et condiments

Ajoutez la sauce salade à la courgette

## Le conseil nutritionnel

Les vitamines hydrosolubles (du groupe B et C) sont solubles dans l'eau et sensibles à la chaleur. Manger cru permet de conserver ces vitamines, à condition de consommer les aliments le plus rapidement après la cueillette et les étapes de transformation.

Une petite courgette crue (environ 170g) apporte presque 30mg de vitamine C !  
(besoin adulte : 93mg/j).

Source : ANSES / CIQUAL

*Recette expérimentée*

*à l'Amap Maison Bleue de Montbonnot*



# SALADE D'ETE

## Recette — 2 personnes

préchauffez le four à 200°, coupez grossièrement les légumes et enfournez les pendant 30 min :

- 1 petite courgette
- 1 petite aubergine
- 2 petits poivrons

Découpez finement, laissez refroidir puis conservez au frais. Ajoutez 2 œufs durs, de la salade et votre sauce vinaigrette. C'est prêt !



## Le conseil nutritionnel

Après les poissons, les œufs sont la 2<sup>ème</sup> source principale d'apport alimentaire de vitamine D en France.

Les études divergent encore au sujet de cette vitamine, mais beaucoup d'entre elles démontrent un réel impact sur le rôle protecteur et/ou la prévention de nombreuses maladies (rachitisme, sclérose en plaque, cancers, ostéoporose etc.). 2 œufs couvrent presque ¼ des apports journaliers recommandés en vitamine D (adultes et enfants > à 3 ans).

Source : ANSES / CIQUAL

*Recette expérimentée*

*à l'Amap à la Noix de Grenoble*



# TSATZIKI D'AUBERGINE



## RECETTE - 2 personnes

1 aubergine — 1 faisselle — fromage chèvre — condiments

préchauffez le four à 200°

Enfournez pendant 30 minutes l'aubergine coupée en 2.

A la sortie du four, récupérez la pulpe avec une grosse cuillère. Mixez-la et mettez-la dans un saladier.

Ajoutez les autres ingrédients et les condiments (sel, poivre, ail, huile, herbes aromatiques ...) en remuant.

Vous pouvez varier la recette en disposant l'aubergine sous forme de dés dans le yaourt.

## Le conseil nutritionnel

En plus d'être réputés pour une plus grande richesse nutritionnelle, les anciens légumes avaient un intérêt culinaire.

D'après le conseil d'un paysan maraîcher, l'ancienne variété d'aubergine, Rosa Bianca, s'imbibe moins d'huile que ses cousines lors de la cuisson.

*Recette expérimentée*

*à l'Amap Pouces Verts de Grenoble*





# SMOOTHIE COURGETTES CHEVRE

## Recette — 1 personne

Mixer tous les ingrédients crus dans le mixeur :

- 1 petite courgette
- 10g de chèvre frais
- 5g d'huile au choix
- 10g d'oignon
- 1 feuille de basilic
- ½ gousse d'ail



## Le conseil nutritionnel

Notre population manque d'oméga 3, gras présent dans certaines huiles végétales et de poissons. Pour atteindre nos besoins moyens (environ 1.8g/j), nous pouvons varier l'huile utilisée dans le smoothie.

Apport en oméga 3 de :

- Huile d'olive -> 0.03g/5g (bonne pour la cuisson)
- Huile de colza -> 0.37g/5g
- Huile de noix -> 0.6g/5g
- Huile de lin -> 2.6g/5g

Attention, il ne fait pas cuire les huiles riches en oméga 3 !

Source : ANSES / CIQUAL

*Recette expérimentée à l'Amap pour Tous de Seyssinet*