

RECETTES SAINES ET GOURMANDES

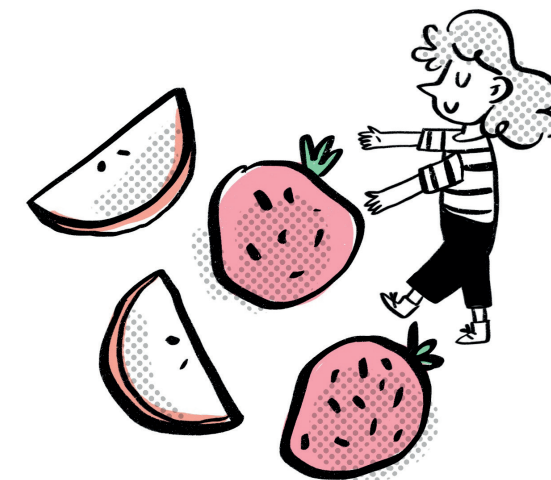
nées des défis culinaires de la coopérative
d'acteurs nutrition du Val d'Oise



Une démarche impulsée
et financée par



édito



Ce livret rassemble les différentes recettes imaginées et réalisées par des habitant-es du Val d'Oise entre mai et juin 2022, lors de défis culinaires, visant à se challenger en cuisine autour de l'alimentation saine.

Il constitue l'aboutissement et le fruit d'un long processus partenarial initié en 2019, de mise en commun d'idées, d'apprentissages, d'ateliers, de temps conviviaux entre des professionnelles et des habitant-es. Ce travail est d'autant plus précieux qu'il a pu être complexe, chronophage et engendrer parfois des frustrations. Force est de constater que malgré la période de crise sanitaire, la dynamique ne s'est pas essoufflée, bien au contraire, et que les défis organisés à Garges-lès-Gonesse, Gonesse, Goussainville, Sarcelles et Villiers-le-Bel, ont su régaler les yeux et les papilles des petits et des grands.

Ce livret vise à valoriser le fruit de la démarche participative dans laquelle les habitant-es se sont investis, dans le cadre de la coopérative d'acteurs nutrition 95.

AGIR SUR LES DÉTERMINANTS DE SANTÉ EN MATIÈRE DE NUTRITION

L'objectif de cette coopérative est de contribuer à réduire la prévalence de maladies liées aux déterminants de santé (nutrition) en agissant précocement, sur l'environnement des enfants et des jeunes des 5 villes de l'Est du Val d'Oise et sur leur environnement « physique ». En partant de l'hypothèse que l'implication des parents et des habitant-es lors des actions jouerait un rôle favorable sur leur santé et celle de leurs enfants, la co-construction a pour finalité le renforcement de leur participation à toutes les étapes du projet, de l'idée à sa mise en œuvre.

LA GENÈSE DU PROJET

Initiées dans le cadre du Plan régional de santé d'Île-de-France 2018-2022 (PRS2), les coopératives d'acteurs santé interviennent dans le domaine de la promotion de la santé en lien avec les dispositifs territoriaux existants. Celle de l'Est du Val d'Oise, dédiée à la nutrition, est née en 2018 de la volonté d'une vingtaine de partenaires locaux dont 5 collectivités (Garges-lès-Gonesse, Gonesse, Goussainville, Villiers-le-Bel et Sarcelles) d'investir le sujet, compte tenu de la prévalence élevée de pathologies liées à la nutrition. Depuis 2019, la délégation départementale du Val d'Oise de l'ARS a mandaté



le Pôle ressources ville et développement social (centre de ressources Politique de la ville de l'ouest francilien) pour coordonner une démarche participative sur le territoire partant de la compréhension des habitudes alimentaires des habitant·es, à la co-construction d'actions avec et pour elles-eux.

ET CONCRÈTEMENT ?

Une centaine d'habitant·es ont eu la possibilité de co-construire aux côtés des services santé des 5 villes et de leurs structures partenaires, de l'ARS 95 et du Pôle ressources, un projet nutrition, qui a débouché sur des défis culinaires intergénérationnels.

En janvier 2019, des habitant·es des cinq villes ont pu repartir de l'ensemble des 15 idées émises lors d'entretiens collectifs auxquels elles-ils avaient pu participer, et prioriser collectivement les plus réalisables et impactantes. Collectivement, il a été décidé de co-construire un projet autour de défis culinaires, tout en bénéficiant d'apports théoriques et pratiques, afin de s'y préparer. Des ateliers "formations" à la cuisine saine, la nutrition et le jardinage écologique (dont le contenu a été co-construit avec les habitant·es) ont ainsi été animés par la cheffe pâtissière Anissa Chnini, le CODES 95 et l'association ba-BA permettant d'aboutir à 5 défis culinaires, affrontant 2 à 4 équipes.

Les habitant·es ont pu ensuite concevoir localement, dans chaque ville, leur défi, du

choix de la thématique (se challenger autour d'un couscous sain à Sarcelles; de gâteaux à base de légumes à Goussainville; de pâtes à la carbonara revisitées à Garges-lès-Gonesse; d'un pique nique sain à Villiers-le-Bel et de bouchées apéritives à Gonesse), à la réalisation des recettes par équipe.

En lien avec les enjeux d'une alimentation saine accessible, des critères à respecter lors du défi ont été retenus : respecter un budget limité (de 5 euros par personne), revisiter des plats en les rendant plus sains (réduire l'utilisation de matières grasses, de sucres...); impliquer les enfants et les jeunes en cuisine, respecter la saisonnalité des légumes, ou encore limiter la consommation de viande. Un jury constitué de 4 à 5 membres (représentant·e de l'ARS, élu·e, habitant·e, chef·fe cuisinier·e et/ ou nutritionniste) a pu évaluer, via une grille commune aux 5 villes, les réalisations de chaque équipe. L'association *Healthy Smoothies* de Sarcelles, a également animé à 4 reprises un atelier avec un vélo smoothie pour sensibiliser au gaspillage alimentaire.

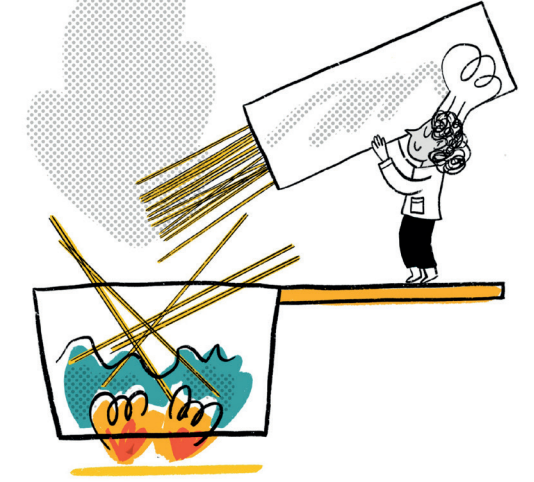
A l'issue des défis, les participant·es ont également pu bénéficier d'un repas équilibré offert au *Café-Restaurant 19.59* situé à la gare de Garges Sarcelles et pour l'équipe gagnante; d'un panier garni de fruits et légumes bio produit dans le Val d'Oise, livré par la Fourmilière 95 (contact@lafourmiliere95.com).

Gonesse



P.6

Garges-
lès-Gonesse



P.12



P.17

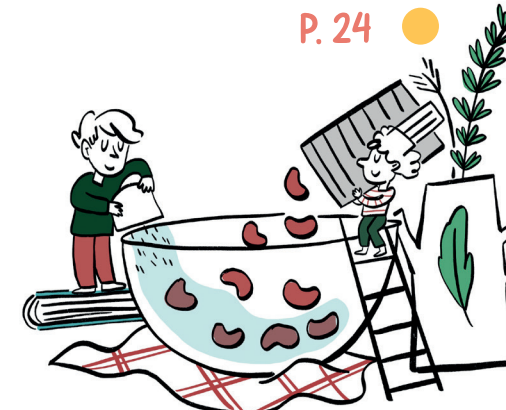
Villiers-le-Bel

P.21

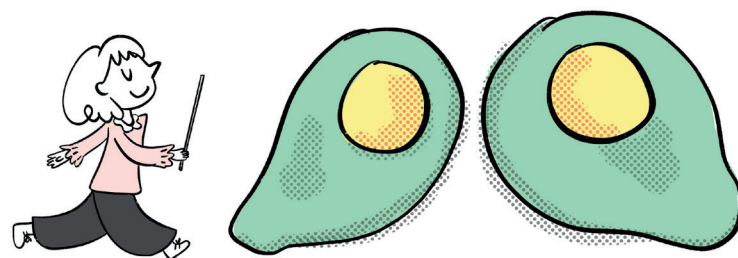


Sarcelles

P.24



Goussainville



GONESSE



LES MAM'S PRÉSENTENT : LES DÉLICES DE LA JEUNESSE

Date : Mercredi 29 juin 2022

Lieu : Maison Des habitantes Louis Aragon, à Gonesse

Objectif : Élaboration par des adolescents d'un apéritif sain avec des fruits et légumes de saison, encadrés par des mamans et en respectant un budget limité.

Avec la maison des habitantes Louis Aragon, la maison des habitantes Marc Sanguier, la maison des habitantes Ingrid Betancourt.



ÉQUIPE LES 5 ÉTOILES 🏆

Maison des habitant-es Louis Aragon

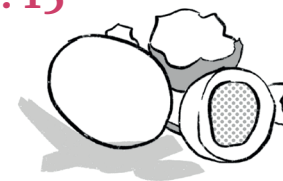
Avec Dalila, Sarah, Alya, Amal, Doha et Sophia

VERRINE TRICOLORE ŒUFS TOMATES

Nombre de parts : 15

INGRÉDIENTS

- 14 tomates grappes
- 14 œufs
- Mayonnaise bio
- Citron
- Poivre, sel, huile d'olive, persil (branches)



PRÉPARATION

Faites bouillir de l'eau dans une casserole. Puis, plonger délicatement les œufs dedans et faites-les chauffer pendant 10 min. Le temps de la cuisson, couper les tomates en petits dés puis ajouter une cuillère à soupe d'huile d'olive. Quand les œufs sont cuits, séparer les jaunes du blanc dans 2 assiettes, émietter à l'aide d'une fourchette. Saler, poivrer. Ajouter un peu de mayonnaise dans les blancs. Dresser les verrines, en démarrant par le blanc, puis les tomates cerises et terminer par le jaune.

TOAST AU SAUMON ET AU FROMAGE BLANC

Nombre de parts : 15

INGRÉDIENTS

- 10 tranches de pain de mie complet
- 4 tranches de saumon fumé
- 1 pot de fromage blanc
- 1,5 cl de jus de citron
- Aneth

PRÉPARATION

Couper le saumon fumé en petits carrés. Dans un bol, mélanger le fromage blanc, le jus de citron et l'aneth. Ajouter le saumon fumé à la préparation et mélanger délicatement. A l'aide de 2 cuillères à café, disposer des petits bouchées de préparation sur le pain de mie complet. Bonne dégustation !

CAKE AU THON

Nombre de parts : 15

INGRÉDIENTS

- 4 grandes boîtes de thon naturel (300 g)
- 500 g de farine
- 2 sachets de levure chimique
- 400 g de gruyère râpé
- 10 œufs
- 50 cl de lait
- 400g de gruyère râpé
- Huile d'olive, poivre et sel

PRÉPARATION

Mettre la farine et la levure dans un saladier. Ajouter les œufs et battre sans faire de grumeaux, ainsi que le lait, l'huile, le sel le poivre. Bien mélanger. Incorporer le thon en morceaux et le fromage râpé. Mettre dans un moule à cake garni de papier sulfurisé et cuire au four 180°C.

BOUCHÉE SUCRÉE : POMME, FRAISE CARAMÉLISÉE, PISTACHE

Nombre de parts : 15

INGRÉDIENTS

- 3 pommes
- 150 g de fraises
- 200 g de sucre fin
- 150 g de poudre de pistache

PRÉPARATION :

Couper les fraises et les pommes en petits morceaux. Prendre un stick de brochette et successivement enfiler des morceaux de pommes et de fraises. Saupoudrer les brochettes de sucre fin et de poudre de pistache.



ÉQUIPE FINE CHEF

Maison des habitant-es Marc Sangnier

Avec Dieunerli, Gabriela, Djibril, Dadou et Stefy

VERRINE À L'AVOCAT

Nombre de parts : 15

INGRÉDIENTS :

- 3 avocats
- 5 tranches de saumon fumé
- 4 cl de fromage blanc liquide
- Ciboulette
- Rondelles de citron (décoration)

PRÉPARATION :

Couper les avocats en deux et les dénoyauter. Prélever la chair et la mixer grossièrement avec du sel et du poivre. Réserver. Couper le saumon fumé en petits dés. Dans un bol, mettre le fromage blanc liquide, la ciboulette. Puis, ajouter les dés de saumon et les avocats mixés. Disposer dans les verrines l'ensemble de la préparation et décorer chaque verrine avec une rondelle de citron.



CAKE SALÉ COURGETTES FÊTA

Nombre de parts : 15

INGRÉDIENTS :

- 200 g de farine
- 200 g de courgettes
- Un grand pot de 120 g fromage blanc
- 1 boîte de fêta de 150 g
- 3 œufs
- 1 sachet de levure
- Sel, poivre
- Huile d'olive

PRÉPARATION :

Préchauffer le four à 180°C (thermostat 6). Éplucher les courgettes, les laver, puis les couper en cubes. Les faire cuire 10 min à la vapeur, les saler légèrement après cuisson, puis laisser égoutter. Mélanger la farine et la levure chimique. Battre les œufs en omelette, et les incorporer progressivement à la farine. Ajouter le fromage blanc et l'huile, fouetter jusqu'à ce que la pâte soit homogène, saler et poivrer légèrement. Couper la fêta en cube. Puis incorporer les 3/4 de courgettes, la fêta dans la préparation. Remuer délicatement, et verser aussitôt dans un moule à manqué, préalablement chemisé. Verser le reste des courgettes. Enfourner pendant 45 min environ à 180°C (th 6).



TOAST CHÈVRE ET MIEL

Nombre de parts : 15

INGRÉDIENTS :

- 15 tranches de pain complet
- 2 paquets de tomates cerises
- 4 bûches de fromage de chèvre
- Cumin
- Miel

PRÉPARATION :

Préchauffer le four thermostat 6 (four au gaz). Enduire les tranches de pain de miel. Couper les chèvres en rondelles et les tomates cerises. Mettre sur les tartines badigeonnées de miel le chèvre puis par-dessus, les tomates cerises. Saupoudrer de cumin. Mettre au four.

BOUCHÉE SUCRÉE : ROSE DES SABLES

Nombre de parts : 15

INGRÉDIENTS :

- Brochettes de fruits (petits morceaux de melon et tomate)
- 600 g de corn flakes
- 500 g de chocolat blanc
- 375 g de beurre
- 180 g de sucre glace

PRÉPARATION :

Casser le chocolat et faire fondre doucement avec le beurre. Ajouter le sucre glace, mettre les corn flakes dans un saladier puis verser le chocolat dessus. Bien remuer, puis faire des petites boules sur du papier cuisson ou d'aluminium et mettre au frigidaire. Pour accompagner, faites des brochettes de fruits en alternant morceaux de melon et de tomates.

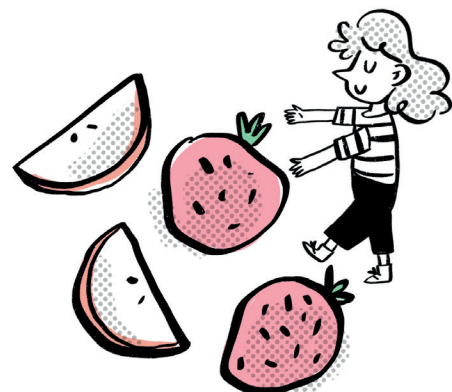
Ce que le jury a le + apprécié : le goût et les saveurs
Le petit + santé : la présence de pain de mie complet

Ce que le jury a le + apprécié : les roses des sables
Le petit + santé : le pain complet



ÉQUIPE LES CUILLÈRES D'OR 🏆

Maison des habitant-es Ingrid Betancourt
Avec Shana, Sevde, Dijle, Naji, Adams
et Sabrina



VERRINE POIVRON BOURSIN

Nombre de parts : 15 verrines

INGRÉDIENTS :

- 375 g de boursin
- 4 poivrons jaunes
- 4 poivrons rouges

PRÉPARATION :

Faire une croix sur la partie inférieure des poivrons (pour faciliter l'épluchage) et les mettre au four, sur une plaque recouverte d'aluminium, environ 20 à 30 min à 180°C (thermostat 6). Retourner de temps en temps. Dès que la peau des poivrons fait des grosses cloques, les sortir du four. Enlever la peau ainsi que les pépins. Mixer les jaunes avec 150 g de fromage. Remplir les verrines à moitié. Faire la même chose pour les rouges. Finir de remplir les verrines. Réserver au frais.

TOAST À LA MOZZARELLA

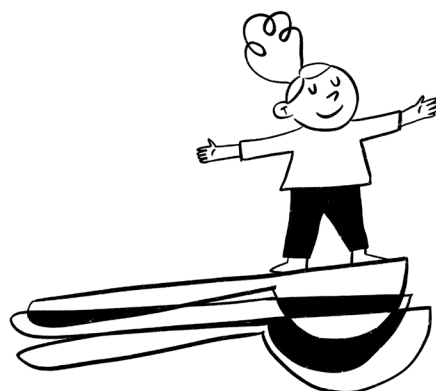
Nombre de parts : 15 toasts

INGRÉDIENTS :

- 15 tranches de pain complet
- 6 tomates
- 4 sachets de mozzarella
- Origan
- Poivre et sel
- Huile d'olive

PRÉPARATION :

Préchauffer le four thermostat 6 (four au gaz). Couper les tomates et la mozzarella en fines lamelles. Disposer sur chaque tranche de pain des tranches de tomates et de mozzarella. Poivrer, saler et ajouter un filet d'huile d'olive et de l'origan. Mettre au four.



CAKE CHÈVRE, NOIX ET RAISINS SECS

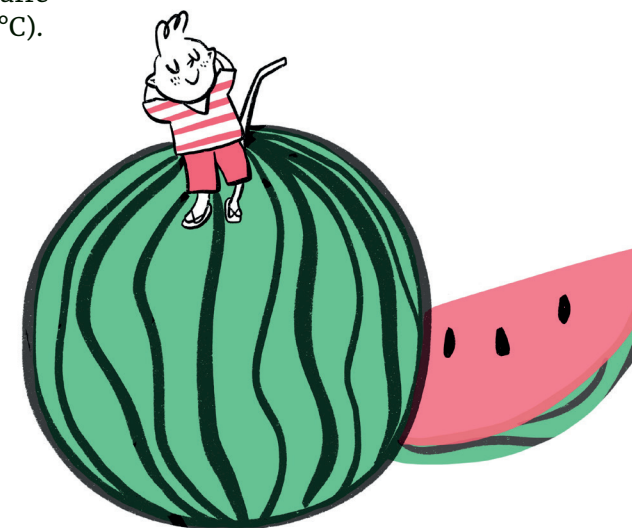
Nombre de parts : 15

INGRÉDIENTS :

- 350 g de farine
- 4 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 10 g de levure
- 200 g de comté râpé
- 2 verres de lait
- 140 g de cerneaux de noix
- 200 g de raisins secs
- 6 œufs
- 300 g de fromage de chèvre (type St-Maure)

PRÉPARATION :

Mélanger dans un saladier les œufs, la farine, la levure, le sel et le poivre. Incorporer petit à petit l'huile et le lait chaud. Ajouter le fromage râpé et bien remuer. Ajouter le chèvre écrasé à la fourchette, les noix concassées grossièrement et les raisins. Verser le tout dans un moule à cake beurré et enfourner à four préchauffé pour 40 mn (thermostat 6/180°C).



BROCHETTES FRUITÉES ESTIVALES

Nombre de parts : 15

INGRÉDIENTS :

- 1 demie pastèque
- 1 ananas
- 1 melon
- 1 petite barquette de fraises
- 3 kiwis

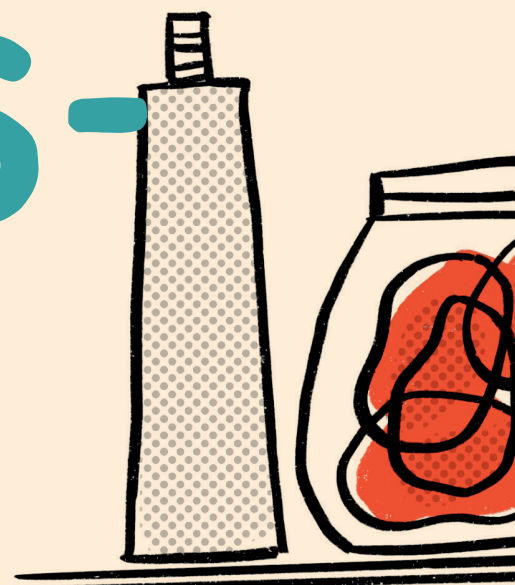
PRÉPARATION :

Couper les fruits en petits morceaux et dresser les brochettes en laissant place à votre imagination !

Ce que le jury a le + apprécié : les belles présentations orales et visuelles des bouchées apéritives !

Le petit + santé : la présence de fruits oléagineux

GARGES - LÈS- GONESSE



GARGES, À TABLE !

Date : Samedi 11 juin 2022

Lieu : Espace jeune Jean-Jacques Rousseau

Objectif : Revisiter, en équipe intergénérationnelle, un plat (les pâtes à la carbonara) et un dessert (le tiramisu) pour les rendre plus équilibrés qu'à l'origine, en respectant un budget limité.

Avec l'association Pierre de Lune et le service jeunesse de la ville. Recettes inspirées du livre de recette d'Agata Jedrzejewska et du chef Christopher Fabrega (tiramisu)

ÉQUIPE GIRL POWER

Avec Mina, meïssane,
Aïssata, Niouma

TAGLIATELLES AUX ÉPINARDS

Nombre de parts : 12

INGRÉDIENTS :

- Huile d'olive, sel (pour saler l'eau de pâtes), poivre, gingembre en poudre
- 600 g pâtes tagliatelles
- 400 ml crème liquide semi-épaisse 15%
- 100 ml de crème entière liquide 30%
- 100 g de parmesan
- 4 jaunes œufs
- 500 g d'épinards surgelés
- 4 oignons nouveaux
- 500 g de carottes
- 1/4 botte de persil
- 1 botte de ciboulette
- 3 gousses d'ail
- 1 cube (20 g) de bouillon légumes



PRÉPARATION :

Emincer les oignons nouveaux, râper les carottes et hacher les épinards. Faire revenir dans une poêle avec un filet d'huile d'olive, l'ail et les oignons nouveaux; puis l'ensemble des légumes. Mijoter à feu doux avec le cube, le persil, et la ciboulette. Une fois les légumes cuits, ajouter la crème fraîche, les jaunes d'œufs et le parmesan râpé.

Cuire les tagliatelles dans de l'eau bouillante et salée.

Verser l'ensemble de la préparation sur les tagliatelles dans l'assiette. Puis place à votre imagination pour décorer vos plats !

TIRAMISU AUX LITCHIS ET AUX FRAISES

Nombre de parts : 12

INGRÉDIENTS :

- 6 œufs
- 400 g de mascarpone
- 200 g de sucre blanc
- 18 biscuits à la cuillère
- 100 g de chocolat noir
- 500 g de fraises
- 2 conserves (24 pièces) de litchi (jus de conserve pour tremper les biscuits)
- 1 arôme vanille

PRÉPARATION :

Battre le blanc en neige avec le sucre. Ajouter les jaunes d'œufs. Battre séparément le mascarpone et la crème. Ajouter les zestes de citrons. Incorporer délicatement les blancs en neige dans le mascarpone. Ajouter l'arôme de vanille. Tremper les biscuits dans le jus de litchi. Couper en dès les fraises (en gardant quelques-unes pour la décoration). Disposer dans une verrine dans l'ordre

suivant : biscuit, fraises, crèmes. Puis décorer avec les fruits et le chocolat râpé. Conserver au frigo pendant au moins une heure. Bonne dégustation !

Ce que le jury a le + apprécié : l'esprit d'entraide au sein de l'équipe et la bonne cuisson de tous les ingrédients.

Le petit + santé : la présence d'épinards, riches en fer

ÉQUIPE LES BRIGADIÈRES

Avec Iza, Aïcha, Jahina et Tasnim

SPAGHETTIS PLEIN DE COULEURS

Nombre de parts : 12

INGRÉDIENTS :

- Huile d'olive
- Sel (pour saler l'eau de pâtes), poivre, curcuma, paprika doux
- 600 g de pâtes spaghetti semi-complètes
- 60 cl de crème fraîche de 15%
- 75 g de parmesan
- 1 cube (20g) de bouillon légumes
- 3 jaunes d'œufs
- 3 oignons blancs (moyens)
- 4 courgettes
- 6 carottes
- 1 poivron rouge
- 1 poivron jaune
- 1 poivron vert
- 150g de tomates cerises
- 1/4 de botte de persil
- 2 gousses d'ail

PRÉPARATION :

Cuire les spaghettis dans l'eau bouillante et salée. Couper les courgettes, les poivrons et les carottes en julienne. Hacher finement les oignons. Faire revenir dans une poêle avec un filet d'huile d'olive, les oignons, l'ail, puis l'ensemble des légumes.

Mijoter à feu doux avec le cube, le poivre, le curcuma et le paprika. Une fois les légumes cuits, ajouter la crème fraîche, les jaunes d'œufs et le parmesan râpé. Verser l'ensemble de la préparation sur les spaghettis dans l'assiette. Puis place à votre imagination pour décorer vos plats (tomates cerises et persil par exemple) !

TIRAMISU AU MELON

Nombre de parts : 12

INGRÉDIENTS :

- 6 œufs
- 450 g de mascarpone
- 300 ml de crème entière de 30%
- 200 g de sucre pur de canne
- 200 g de biscuits petits beurrés
- 2 melons
- 100 ml de jus de framboise 100% fruits
- 1 citron vert
- 100 g de chocolat noir
- 125 g de framboises
- 10 g d'amandes effilées

PRÉPARATION :

Battre le blanc des œufs en neige avec le sucre pur de canne. Ajouter les jaunes d'œufs. Battre séparément le mascarpone et la crème entière. Ajouter le zeste du citron vert. Incorporer délicatement les blancs en neige dans le mascarpone.

Ecraser les biscuits petits beurrés. Couper le melon et les framboises en morceaux. Disposer dans une verrine dans l'ordre: biscuit, fruits, crème. Puis décorer avec les fruits et le chocolat râpé.

Conserver au frigo au moins une heure.

Ce que le jury a le + apprécié : la fraîcheur du melon et la découpe créative des courgettes et des carottes en spaghettis

Le petit + santé : les pâtes complètes ont une meilleure valeur nutritionnelle. Elles contiennent plus de minéraux, de vitamines, de fibres que les pâtes blanches.

ÉQUIPE LES TOQUÉS !

Avec Ouarda, Léa, Semen, Israt

TAGLIATELLES AUX LÉGUMES DE PRINTEMPS

Nombre de parts : 12

INGRÉDIENTS :

- Huile d'olive
- Sel (pour saler l'eau des pâtes), poivre, noix de muscade
- 600 g de pâtes fraîches tagliatelles
- 4 pots de yaourt nature
- 75 g de parmesan
- 1 cube (20 g) de bouillon légumes
- 3 jaunes d'œufs
- 3 oignons rouges
- 3 courgettes
- 3 carottes
- 2 poivrons rouges
- 2 poivrons jaunes
- 1 botte de basilic
- 1 botte de coriandre
- 100 g de tomates cerises
- 3 oignons nouveaux

PRÉPARATION :

Couper les courgettes et les poivrons en julienne. Râper les carottes. Hacher finement les oignons. Faire revenir dans une poêle avec un filet d'huile d'olive les oignons, puis l'ensemble des légumes. Mijoter à feu doux avec le cube, le poivre, le basilic et la coriandre.

Une fois les légumes cuits, ajouter le yaourt, les jaunes d'œufs et le parmesan râpé. Cuire les tagliatelles dans l'eau bouillante avec un peu de sel.

Verser l'ensemble de la préparation sur les tagliatelles dans l'assiette. Puis place à votre imagination pour décorer vos plats (avec le basilic, ou la coriandre par exemple)

Ce que le jury a le + apprécié : l'assaisonnement de la sauce et l'acidité de la framboise dans le tiramisu.

Le petit + santé : remplacer la crème fraîche par du yaourt nature permet de réduire le taux de matière grasse.



TIRAMISU AUX FRAMBOISES

Nombre de parts : 12

INGRÉDIENTS :

- 6 œufs
- 750 g de mascarpone
- 200 g de sucre blanc
- 24 biscuits roses (ou biscuits à la cuillère)
- 1 kg de framboises
- 150 ml de jus de framboise 100% fruits
- 1 citron vert
- 100 g de chocolat blanc

PRÉPARATION :

Battre les blancs des œufs en neige avec le sucre. Ajouter les jaunes d'œufs. Battre séparément le mascarpone. Ajouter le zeste du citron vert. Incorporer délicatement les blancs en neige dans le mascarpone.

Tremper les biscuits roses dans le jus de framboise. Couper les framboises en morceaux. Disposer dans une verrine dans l'ordre: biscuits, framboises, mascarpone. Puis décorer avec les amandes effilées et le chocolat blanc râpé.

Conserver au frigo au moins une heure.

Bon appétit !



TAGLIATELLES AU BLEU ET AU FENOUIL

Nombre de parts : 12

INGRÉDIENTS :

- Huile d'olive
- Sel (pour saler l'eau des pâtes), poivre, noix de muscade, gingembre en poudre, curcuma
- 600 g de pâtes tagliatelles
- 600 ml de crème fraîche de 15%
- 75 g de parmesan
- 100 g de fromage bleu
- 1 cube (20 g) de bouillon légumes
- 4 jaunes d'œufs
- 3 oignons blancs
- 700 g carottes
- 2 poivrons rouges
- 1 fenouil
- 150 g de tomates cerises
- 1/4 botte de basilic
- 2 gousses d'ail

PRÉPARATION :

Eplucher les carottes et laver l'ensemble des légumes. Hacher finement les oignons, les gousses d'ail et le fenouil. Faire revenir dans une poêle avec un filet d'huile d'olive, les oignons, l'ail puis l'ensemble des légumes, sauf le fenouil. Mijoter à feu doux avec le cube, le poivre, le basilic, la noix de muscade, le gingembre en poudre et le curcuma. Faire revenir le fenouil dans un filet d'huile d'olive. Ajouter la crème fraîche et les jaunes d'œufs. Hors du feu, ajouter le bleu et mixer avec un mixeur plongeur. Ajouter le parmesan puis mélanger avec le reste des légumes cuits. Cuire les tagliatelles dans l'eau bouillante avec un peu de sel.

Verser l'ensemble de la préparation sur les tagliatelles dans l'assiette. Puis place à votre imagination pour décorer vos plats (avec le persil ou le basilic par exemple).

TIRAMISU MULTIFRUIT

Nombre de parts : 12

INGRÉDIENTS :

- 450 g de mascarpone
- 300 ml de crème fluide 30%
- 175 g de sucre pur de canne
- 6 œufs
- 500 g de spéculos
- 500 g de fraises
- 2 mangues
- 100 g de framboises
- 100 ml de jus de framboises 100% fruits
- 1 citron vert

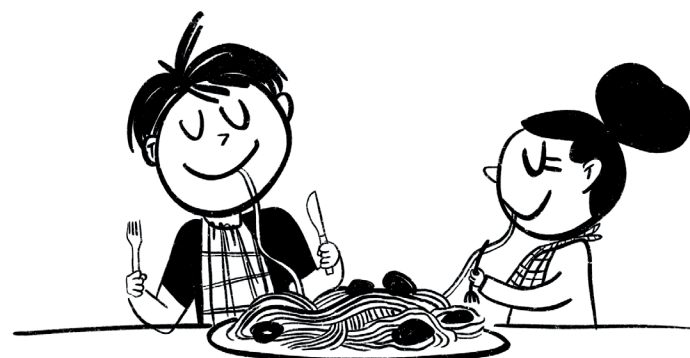
PRÉPARATION :

Battre les blancs des œufs en neige avec le sucre. Ajouter les jaunes d'œufs.

Battre séparément le mascarpone et la crème fluide. Ajouter le zeste de citron vert. Hacher les spéculos. Tremper les dans le jus de framboise.

Couper les framboises, les mangues et les fraises en morceaux. Disposer dans une verrine, dans l'ordre : biscuits, framboises, fraises, mangues et mascarpone. Puis décorer en laissant place à votre imagination.

Conserver au frigo au moins une heure. Bon appétit !



VILLIERS- LE-BEL

Ce que le jury a le + apprécié : l'originalité du plat et du dessert (goût inédit) et la belle présentation des assiettes

Le petit + santé : le fenouil, riche en vitamines et nutriments, est reconnu comme un allié pour traiter les troubles digestifs et l'inflammation des voies respiratoires.

UN PIQUE-NIQUE SAIN À VILLIERS-LE-BEL

Date : Mercredi 15 juin 2022

Lieu : Epicerie sociale le Bel Epi, à Villiers-le-Bel

Objectif : Préparation d'un pique-nique sain avec peu de matériel par des équipes intergénérationnelles et des personnes en situation de handicap, en respectant un budget limité.

Avec le groupe d'entraide mutuelle (GEM Mille et une vies) et l'épicerie sociale le Bel Epi



ÉQUIPE BLEUE 🏆

Avec Florence, Fatou, Jennysone, Gagny, et Keweyn

SANDWICH SURIMI, THON ET ŒUFS

Nombre de parts : 10

INGRÉDIENTS :

- 1 boîte de bâtonnets de surimi
- 5 œufs
- 2 pains tranchés complets (boulangerie)
- 1 boîte de thon
- 2 salades batavia
- 1 sachet d'abricots secs

Ce que le jury a le + apprécié : la salade savoureuse et originale

Le petit + santé : présence de fruits oléagineux dans la salade (noix) et pain complet

SALADE AUX HARICOTS ROUGES

Nombre de parts : 10

INGRÉDIENTS :

- 1 kg de riz basmati cuit
- 3 oranges
- 2 pamplemousses
- 500 g de haricots rouges en bocaux égouttés
- 1 sachet de cerneaux de noix
- Feuilles de menthe

BROCHETTES DE FRUITS AU CHOCOLAT

Nombre de parts : 10

INGRÉDIENTS :

- 3 bananes
- 1/4 de pastèque
- 2 pommes granny
- 10 fraises
- 1 petit melon
- 1 sachet de pruneaux d'Agen dénoyautés
- Fraises tagada et bananes Haribo (pour le côté gourmand)
- 20 sticks de brochettes en bambou épais
- Poudre de noix de coco et chocolat noir fondu (pour la décoration)

ÉQUIPE JAUNE



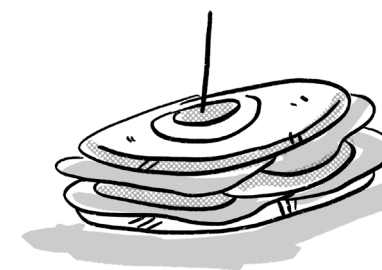
Avec Karim, Hakima, Roufaïda, Nabila, Tahirou, Maryvonne, et Simon

SALADE D'HARICOTS VERTS

Nombre de parts : 10

INGRÉDIENTS :

- 6 boîtes d'haricots verts en bocaux égouttés
- 500g de tomates cerises coupés en deux
- Basilic, menthe, ail



SANDWICHS BAGNAT

Nombre de parts : 10

INGRÉDIENTS :

- 10 pains complets ronds tunisiens
- 6 boîtes de thon
- 10 œufs
- 1 boîte d'olives noires dénoyautées
- 1 salade verte
- Huile d'olive

ŞORBET À LA FRAMBOISE

Nombre de parts : 10

INGRÉDIENTS :

- 1 barquette de fraises (500 g)
- 4 barquettes de framboises
- 2 yaourts à la grecque
- Menthe



Ce que le jury a le + apprécié : le dessert rafraîchissant
Le petit + santé : utilisation de pain complet

ÉQUIPE VERTE



Avec Zoubida, Aline, Lillia et Platon

SALADE FRAÎCHEUR AUX CREVETTES

Nombre de parts : 10

INGRÉDIENTS :

- 500 g de tomates cerises
- 500 g de crevettes décortiquées
- 2 yaourts nature
- 3 concombres
- 180 g d'amandes
- 3 paquets de mozzarella en billes
- Ciboulette, feuilles de menthe



SANDWICH PITA AU POULET ET AUX POIVRONS

Nombre de parts : 10

INGRÉDIENTS :

- 1 kg d'escalope de poulet Halal
- 10 pains pitas complets
- 3 poivrons (1 de chaque couleur : rouge, vert et jaune)
- 3 oignons
- Moutarde
- Curry, curcuma, sel
- Huile de tournesol

INGRÉDIENTS :

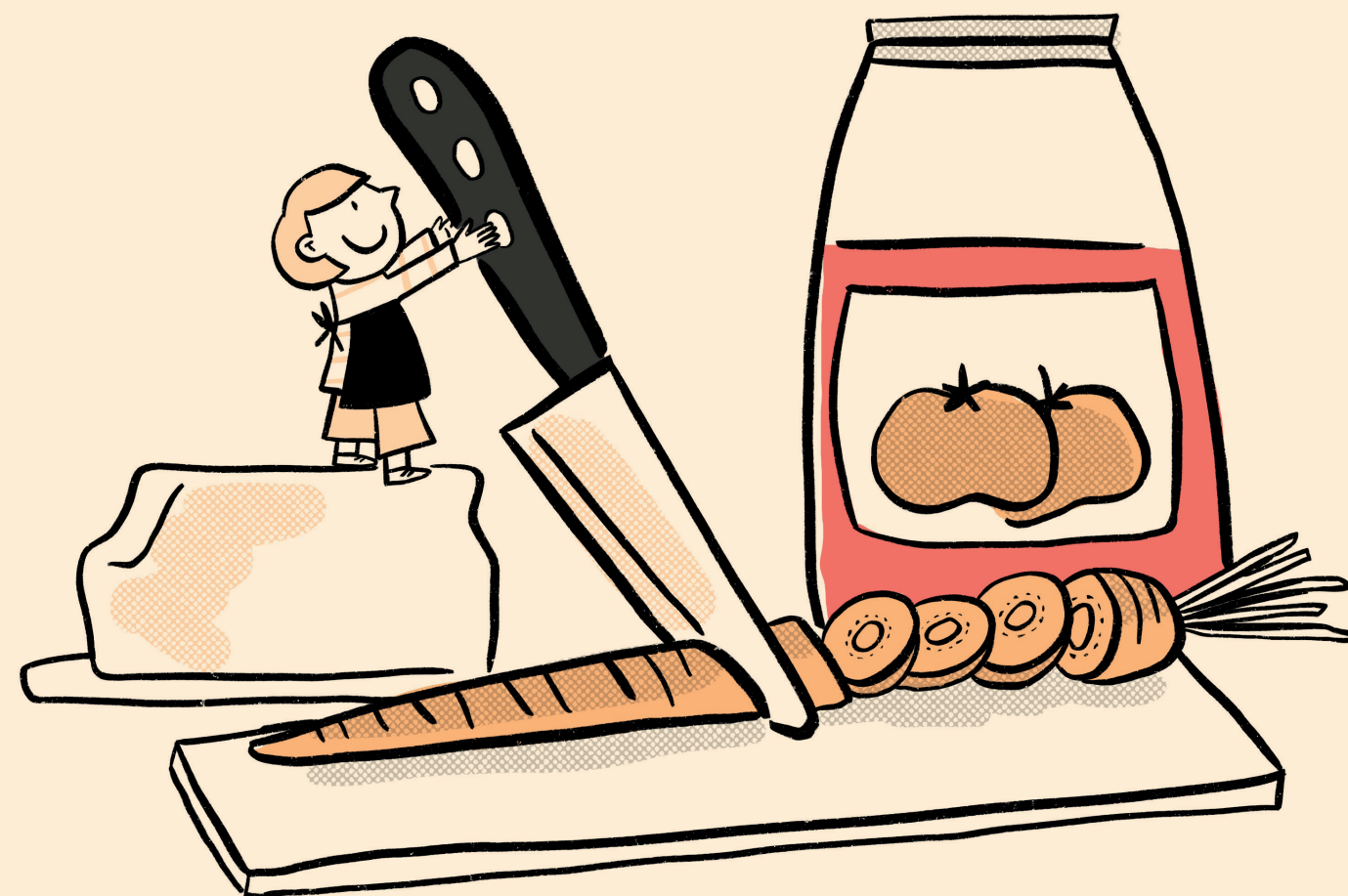
- 4 petits melons charentais
- 4 pommes granny
- 4 bananes
- 1 pastèque
- Feuilles de menthe
- 20 parapluies à cocktails (pour la décoration)

SALADE DE FRUITS

Nombre de parts : 10

Ce que le jury a le + apprécié : l'attention aux détails
Le petit + santé : utilisation de pitas complets

SARCELLES



DÉFI « TRADI'SAIN » À SARCELLES

SARCELLES

Date : Samedi 21 mai 2022

Lieu : Centre social municipal des Sablons, Sarcelles

Objectif : Réalisation d'un couscous par équipe d'adultes en utilisant des légumes de saison et en respectant un budget limité. Puis confection de desserts avec leurs enfants, à partir de la semoule restante (reste de couscous, sucre glace, cannelle, amandes effilées, lait fermenté) accompagné de thé maison. Avec l'association APEC.



ÉQUIPE ROUGE 🏆

Avec Chaibia, Nora, Badia, Nawal et Leila

COUSCOUS BERBÈRE

Nombre de parts : 25

INGRÉDIENTS :

- 3 kg d'épaule de veau
- 2 kg de navets violets
- 4 kg de carottes
- 4 kg de courgettes
- 2 kg d'oignons
- 3 kg de fèves
- 2 kg d'aubergines
- 2 kg de courges
- 2 kg de tomates
- 2 bouquets d'oignons nouveaux
- 2 kg de fenouil

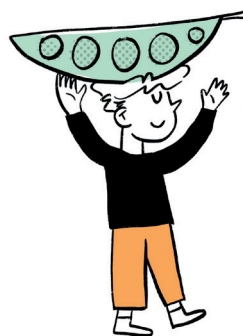
- Couscous d'orge
- Concentré de tomates
- Cube beurre rance (smen)
- Huile d'olive
- Piment, persil plat, coriandre, gingembre en poudre, curcuma
- Sel, poivre

PRÉPARATION :

Laver et éplucher les légumes.

Bien rincer la semoule d'orge pour éliminer l'amidon. La passer à la vapeur quatre fois. Saisir la viande et cuire les légumes.

Mouiller la sauce (ajouter de l'eau en quantité pour cuire les légumes et confectionner la sauce) et laisser cuire à feu doux en rajoutant les légumes selon le temps de cuisson. En parallèle, cuire la semoule à la vapeur des légumes. Goûter et ajuster l'assaisonnement au besoin.



Ce que le jury a le + apprécié : l'utilisation de la semoule d'orge (goût original!) dans le couscous et son histoire

Le petit + santé : utilisation de la semoule d'orge, riche en fibres



ÉQUIPE BLEUE

Avec Fatima, Nezha, Lamia, Bouchra

COUSCOUS MAGHRÉBIN

Nombre de parts : 25

INGRÉDIENTS :

- 3 kg de jarret de veau
- 2 kg de navets panés
- 4 kg de carottes
- 4 kg de courgettes
- 2 kg d'oignons
- 2 kg de courges
- 2 kg de navets ronds
- 2 kg de céleri rave
- Coriandre, cannelle, piment, paprika, persil plat
- Gingembre en poudre
- 5 kg de couscous
- 0,4 kg de concentré de tomates
- Huile d'olive
- 2 boîtes de conserves de pois chiche
- Curcuma
- Cube beurre rance (smen)
- Sel, poivre

PRÉPARATION :

Laver et éplucher les légumes. Saisir la viande avec les oignons, les navets, les carottes et les épices.

Mouiller la sauce et laisser cuire à feu doux en rajoutant les légumes selon le temps de cuisson. En parallèle, cuire la semoule à la vapeur des légumes, à trois reprises.

Goûter et ajuster l'assaisonnement au besoin.



BONUS !

Avec la semoule restante, faites un dessert! Ajoutez du sucre glace, de la cannelle, des amandes effilées avec du lait fermenté. À déguster avec un thé à la menthe maison!

Ce que le jury a le + apprécié : la présentation du plat (vaisselle traditionnelle) et le goût authentique

Le petit + santé : utilisation de légumes de saison

GOUS- SAINVILLE



AUX DÉLICIES DES SAVEURS À GOUSSAINVILLE

Date : Vendredi 3 juin 2022

Lieu : Devant le centre social Empreinte

Objectif : Réalisation de 100 portions de gâteaux à base de légumes par des mamans, pour, à la sortie de l'école, inciter les enfants à manger davantage de légumes. Ces derniers ont pu voter pour leur gâteau préféré et essayer de deviner le légume caché dans chaque gâteau.

Avec le centre social Empreinte et la cheffe cuisinière et cheffe pâtissière de spécialité Anissa Chnini (pour le partage des recettes).

ÉQUIPE VERTE 🏆

Avec Hanane et Sabine

MOELLEUX CHOCO-BETTERAVE

Pour 8 personnes

INGRÉDIENTS :

- 250 g de betterave rouge cuite
- 200 g de beurre demi-sel
- 180 g de farine
- 175 g de sucre
- 3 œufs
- 120 g de chocolat noir

PRÉPARATION :

Préchauffez le four à 180°C. Beurrer le moule.

Mixer la betterave en purée lisse. Faites fondre le chocolat et le beurre coupé en morceaux au bain-marie. Quand le mélange est fondu, ajouter au fur et à mesure le sucre, les jaunes d'œufs, la purée de betterave et la farine.

Monter les blancs en neige, incorporer-les délicatement au mélange précédent. Verser la pâte dans le moule et enfourner pour 30 à 35 minutes.



Ce que le jury a le + apprécié : l'association du chocolat avec la betterave (goût très moelleux)

Le petit + santé : pas de beurre, donc gâteau allégé en matières grasses

ÉQUIPE ORANGE

Avec Sara et Fatima

CARROT CAKE CHEESECAKE

Nombre de parts : 8

INGRÉDIENTS :

- 100 g œufs
- 100 g sucre
- 50 g farine
- 1 pincée de sel
- 125 g de poudre noisettes
- 6 g levure chimique
- 20 g huile de pépin de raisin
- 300 g de carottes râpées
- 250 g de fromage frais type ricotta ou mascarpone

PRÉPARATION :

Blanchir les œufs avec le sucre jusqu'à ce que le mélange triple de volume.

Ajouter les poudres, mélanger. Ajouter l'huile, mélanger et terminer avec les carottes râpées. Verser la préparation dans le moule. Enfournez environ 35 minutes à 180 °C. Laisser tiédir avant de démouler. Fouetter le cream-cheese avec deux cuillères à soupe de sucre glace et un peu de cannelle en poudre, pour décorer le dessus du gâteau après refroidissement.



Ce que le jury a le + apprécié : La décoration du gâteau et sa belle couleur orange

Le petit + santé : Moins de sucres ajoutés dans le gâteau

ÉQUIPE JAUNE

Avec Bintu et Aminata

GÂTEAU POMME DE TERRE ET RAISINS SECS

INGRÉDIENTS :

- 200 g de farine
- 75 g de sucre
- 50 g de beurre doux mou
- 50 g de raisins secs
- 60 g de lait
- 4 œufs
- 60 g de pommes de terre
- 1 sachet de levure chimique
- 1 gousse de vanille
- 1 pincée de sel

PRÉPARATION :

Préchauffer le four à 180 °C.

Dans une grande casserole d'eau bouillante, faire bien cuire les pommes de terre épluchées et découpées en petits dés. Les égoutter et les réduire en purée. Réserver.

Dans une petite casserole, faire chauffer à feu doux le lait et y infuser la vanille coupée, puis après infusion, la retirer et réserver le lait. Dans un saladier, mélanger la farine, la levure chimique et le sel.

Dans un autre récipient, battre énergiquement le beurre et le sucre jusqu'à ce que le mélange devienne lisse et homogène. Ajouter un à un les œufs en battant entre chaque incorporation.

Ajouter ensuite petit à petit le mélange de farine puis le lait vanillé et la purée de pomme de terre. Ajouter ensuite les raisins. Verser la préparation dans le moule beurré et fariné et enfourner pour 30 min.

Ce que le jury a le + apprécié : le caractère surprenant de ce gâteau. Il a fallu du temps pour se rendre compte qu'il y avait de la pomme de terre.

Le petit + santé : gâteau comprenant peu de matières grasses



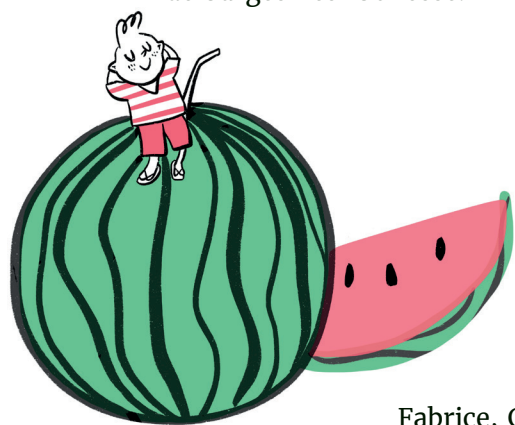
UN GRAND MERCI À

tous les participants et partenaires pour leur détermination sans faille et leur enthousiasme qui ont permis de concevoir et mettre en oeuvre ce projet. Merci à l'ensemble des structures de proximité de Garges-lès-Gonesse, Gonesse, Goussainville, Sarcelles, et Villiers-le-Bel qui nous ont accueillies tout au long de la démarche.



GARGES-LÈS-GONESSE

Agata, Aïcha, Akaffou, Aïssata, Ali, Benamar, Couraichia, Gilbertine, Houdeifa, Israt, Izabela, Jahima, Lèa, Majda, Mohamed, Meïssane, Mina, Niouma, Ouarda, Tasnim, Saïda, Sarah, Semen, Sina, Souleymane, Yassir, Zaina et Zübeyde de l'association Pierre de Lune et du service jeunesse de Garges-lès-Gonesse.

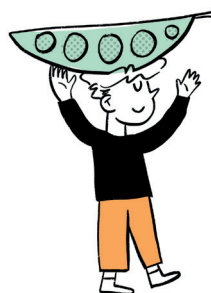


GONESSE

Adams, Alya, Amal, Anaïs, Antoine, Arbia, Anthony, Audrey, Cisse, Christelle, Cristina, Dadou, Dalila, Dieunerli, Dijle, Djibril, Doha, Fabrice, Gabriela, Hekmat, Inès, Karima, Khadijetou, Madhu, Maira, Mehrez, Mema, Meriem, Myriam, Naïma, Naji, Pauline, Toria, Quentin, Roubla, Sabrina, Saïda, Safya, Samia, Sarah, Sébastien, Selsabil, Sevde, Shana, Sirma, Sophia, Stefy, Stéphanie, et Zoubidie, des maisons des Habitant-es Louis Aragon, Ingrid Betancourt et Marc Sangnier et du service jeunesse de Gonesse.

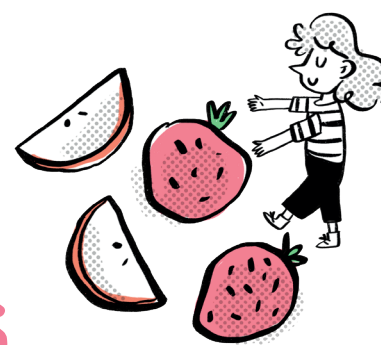
GOUSSAINVILLE

Aminata, Binta, Bouchra, Cisse, Cledanie, Dalila, Fatima, Feinda, Gracia, Hanane, Heïcha, Hélène, Inès, Leila, Majda, Nabila, Najat, Nucia, Nadia, Rezwana, Sabine, Sandra, Sara, Sertrap, Sihame, Souad, Stéphanie, et Suzy, du centre social Empreinte de Goussainville.



SARCELLES

Badia, Bavani, Bechia, Bouchra, Buchra, Chaïbia, Fatima, Hayat, Henda, Houria, Lamia, Leila, Naïma, Najat, Nawal, Nezha, Nicolle, Nora, Saadia, Samira et Yasmina, de l'association APEC de Sarcelles et les enfants ayant participé à la réalisation du dessert semoule et aux smoothies.



VILLIERS-LE-BEL

Aline, Anita, Fatou, Florence, Gagny, Jennysone, Hakima, Karim, Keweyn, Lillia, Maryvonne, Nabila, Platon, Roufaïda, Simon, Tahirou et Zoubida, de l'épicerie sociale le Bel Epi et du GEM Les Milles et Une Vies d'Arnouville de Villiers-le-Bel.



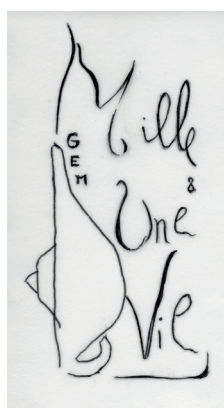
Merci à : l'ensemble des élu.es de chaque ville, **membres du jury**; Amanda, Atika, Claire, Jihad, Inès, et Muriel, **des services santé des cinq villes**; Diane, Dorra, Justine et Vanessa, **de l'ARS 95**; Annie, Caroline, Corentin, Fareine, Guillaume, Levana, Marthe et Noémie, **du Pôle ressources**.

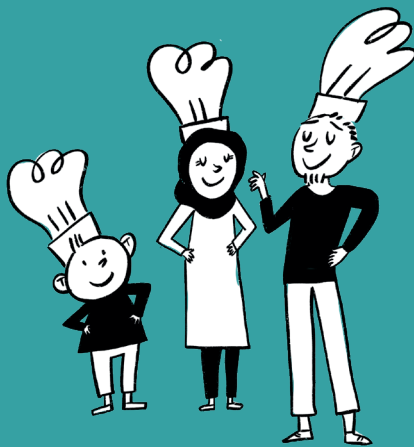
Ainsi qu'à Anissa, Clairane, Emilie B., Emilie I., Frédéric, Lara, Linda, et Pamela.

Enfin, bravo à Angel Ip pour la mise en page et l'illustration de ce livret qui met en valeur les réalisations des habitant-es.



MERCI À NOS PARTENAIRES





Ce livret rassemble les différentes recettes imaginées et réalisées par des habitant·es du Val d'Oise entre mai et juin 2022, lors de défis culinaires, visant à se challenger en cuisine autour de l'alimentation saine.

Il constitue l'aboutissement et le fruit d'un long processus partenarial initié en 2019, de mise en commun d'idées, d'apprentissages, d'ateliers, de temps conviviaux entre des professionnel·les et des habitant·es.

Ce livret vise à valoriser le fruit de la démarche participative dans laquelle les habitant·es se sont investi·es à Garges-lès-Gonesse, Gonesse, Goussainville, Sarcelles et Villiers-le-Bel, dans le cadre de la coopérative d'acteurs nutrition 95.

