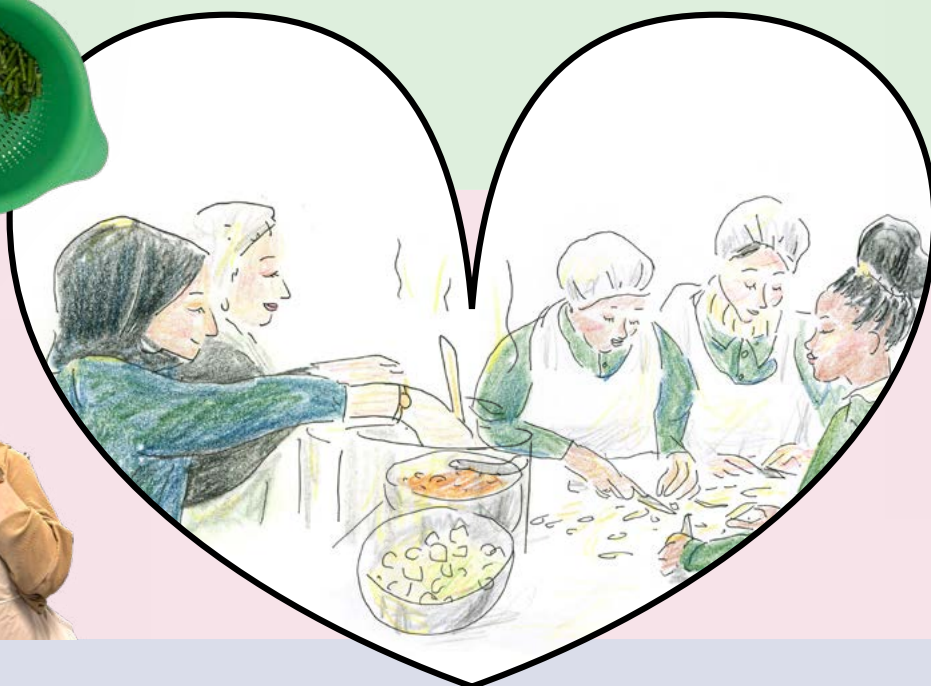




BIEN MANGER (MÊME) À PETIT BUDGET!

UN LIVRET DE RECETTES
ÉQUILIBRÉES ET GOURMANDES



 **GARGES**
Forté & Fière

 **GONESSE**
ville de cultures

 **Goussainville**

 **SARCEILES**
VILLE FRATERNELLE

 **ville de Villiers-le-bel**



UNE DÉMARCHE DE COCONSTRUCTION AUTOUR DE L'ALIMENTATION À PETIT BUDGET

Ce livret de recettes s'inscrit dans une démarche collective portée par la coopérative d'acteurs nutrition de l'est du Val d'Oise. Créée en 2018 par la délégation départementale du Val d'Oise de l'Agence Régionale de Santé Île-de-France et coordonnée par le Pôle ressources ville et développement social, cette coopérative réunit des institutions, des associations, les communes de Garges-lès-Gonesse, Gonesse, Goussainville, Sarcelles et Villiers-le-Bel, ainsi que des structures de proximité et des habitant-es de ces villes. Ensemble, elles et ils travaillent à la mise en place d'actions de prévention et de promotion de la santé adaptées aux réalités locales, afin de lutter contre la forte prévalence des maladies cardiovasculaires, du surpoids et de l'obésité au sein de ces territoires.

La démarche est fondée sur la volonté d'associer les habitant-es à la construction des projets afin de valoriser leurs expériences et leurs pratiques, de les rendre acteur-rices de leur santé et de proposer des actions qui correspondent à leurs envies et leurs besoins.

Après une première édition consacrée à l'alimentation équilibrée, marquée par l'organisation de défis culinaires intergénérationnels, puis une seconde centrée sur l'activité physique, qui a donné lieu à une olympiade intercommunale et à des initiations sportives, cette troisième édition porte sur l'alimentation équilibrée à petit budget, dans un contexte marqué par une précarité alimentaire croissante dans l'est du Val d'Oise.

Depuis janvier 2025, la co-construction s'est structurée autour d'ateliers intercommunaux, réunissant les cinq villes de la coopérative. Ces temps d'échange ont permis de définir les contours du projet et les actions que les habitant-es souhaitaient mettre en place. Leur choix s'est porté sur l'organisation d'ateliers de cuisine et le partage des recettes à travers la création d'un livret de recettes « petit budget ». Pour cela, des ateliers de cuisine ont été mis en place au sein de chaque ville, permettant d'expérimenter des recettes et de penser collectivement la journée intercommunale conviviale, qui a eu lieu le 11 février 2026 à Goussainville et a réuni plus de 100 participant-es.

Cette journée a valorisé l'implication de chaque participant-e et mis en lumière les recettes élaborées avec le soutien de diététiciennes du territoire. Elle a également permis de rassembler les habitant-es, partenaires et acteur-rices autour d'activités ludiques et variées : cuisine, dégustation, ateliers sportifs, ateliers de jardinage et temps conviviaux.

Le présent livret est le fruit de ce travail partagé. Il présente les recettes proposées par chaque territoire, qui témoignent d'une dynamique collective au long cours, ancrée localement, et des échanges et apprentissages que celle-ci engendre.

Direction de publication
Guillaume Dejardin, Caroline Dumand

Coordination éditoriale et rédaction
Teodora Rangelova

Direction artistique et design graphique
Claire Espinosa • Studio w+e

Réalisation des dessins
Laure Siéfert

Photographies
Claire Espinosa, Sha'ina Lama

Impression
Printstart



SOMMAIRE

GOUSSAINVILLE

P.6

TIEB



FLAN COCO



VILLIERS-LE-BEL

P.20

BYRIANI VÉGÉ



GONESSE

P.24

SALADE WOW



GARGES-LÈS-GONESSE

P.12

SANDWICHES
VÉGÉ



CRUMBLE



YAOURT COULIS
FRUITS ROUGES



SARCELLES

P.28

SANDWICHES
POULET



FRUITS EN SALADE



GOUSSAINVILLE

TIEB

FLAN COCO





TIEB

15 PERSONNES

LES INGRÉDIENTS!

- 1 kg riz
- carottes
- choux
- aubergine
- manioc
- gombo (facultatif)
- tamarin (facultatif)
- tomates
- tomates concentrée (si tieb rouge)
- huile (200 ml)
- poignée oseille ou bissap blanc

Pour le « nokoss » :

- ail (deux gousses d'ail)
- piment (vert ou antillais)
- oignon
- poivrons
- cébette

LA RECETTE!

1. Faire revenir un peu d'oignon, de piment et tomates découpés en petits dés dans de l'huile (en ajoutant du sel) jusqu'à ce que le mélange soit bien doré. Il faut bien laisser dorer pour que le tieb ait une belle couleur. Si tieb rouge ajouter de la tomate concentrée et faire revenir jusqu'à ce que le mélange soit « marron ».

2. Rajouter de l'eau (pouvant couvrir les légumes), couvrir à moitié et porter à ébullition.

3. Préparer le nokoss: mettre tous les ingrédients dans le mixeur puis mixer jusqu'à obtenir une pâte.

4. Mettre les légumes épluchés et lavés dans la marmite. Ajouter le nokoss ainsi que l'oseille ou le bissap blanc, couvrir à moitié et laisser cuire les légumes.

5. Rincer le riz et cuire à la vapeur (technique du micro-onde ou à la couscoussière)

6. Dès que les légumes auront cuit, les réserver dans un bol. Ajuster le goût (sel, bouillon...) et la quantité d'eau selon la quantité de riz (réserver au besoin)

7. Ajouter le riz (l'eau ne doit pas trop couvrir le riz) et bien fermer la marmite et laisser cuire à feu doux.

8. Remuer le riz et rajouter l'eau précédemment réservée au besoin.

MIAM!

Une fois le riz cuit, vous pouvez le servir avec les légumes chauds!





FLAN COCO

8 PERSONNES

LES INGRÉDIENTS!

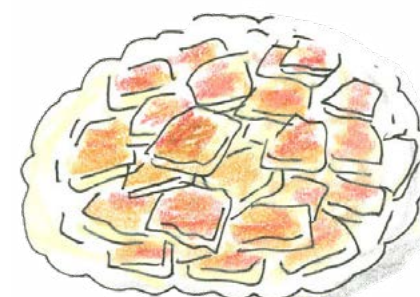
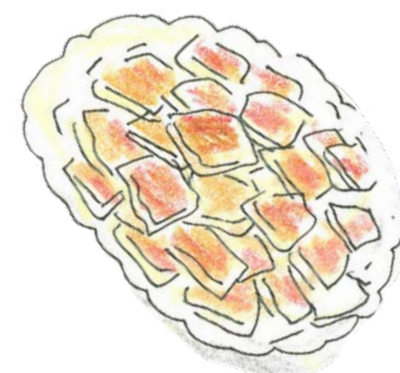
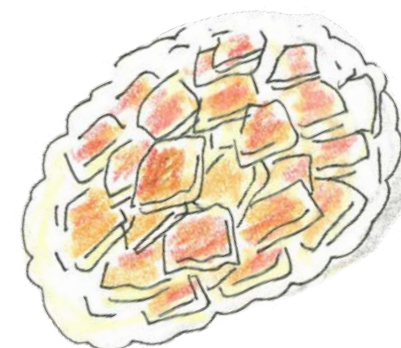
- 6 œufs
- 1 litre de lait
- 250 g de noix de coco râpée
- 100 g de raisins secs (facultatif)
- 100 g de sucre en poudre
- 10 g de beurre

LA RECETTE!

1. Laisser gonfler les raisins secs au moins 1 heure dans l'eau.
2. Allumer le four th.6 (180°C).
3. Dans un saladier, battre les œufs en omelette en ajoutant peu à peu le sucré jusqu'à obtenir un mélange blanchi. Ajouter ensuite le lait en touillant vivement.
4. Ajouter la noix de coco et les raisins secs égouttés si vous le souhaitez. Bien mélanger.
5. Beurrer un plat à gratin puis couler la préparation.
6. Enfourner pour 1 heure environ.
7. Servir tiède ou froid.

MIAM!

À table!



GARGES-LÈS-GONESSE

SANDWICHES

CRUMBLE + YAOURT





SANDWICHES

0,96€

HOUMOUS & CRUDITÉS ŒUFS DURS & SALADES

16 PERSONNES

LES INGRÉDIENTS!

- 64 tranches de pain de mie (pain nature 32 tranches et pain complet 32 tranches)
- 1 concombre
- 300 g de carottes
- 8 tranches de fromage type leerdammer
- 8 œufs
- 1 sachet de chou émincé
- 1 salade verte

Pour le houmous:

- Mixer tous les ingrédients
- 1 bocal de pois chiches 265g égouttés
 - 50g de purée de sésame (tahini)
 - 1 tête d'ail
 - 2 citrons
 - huile d'olive
 - sel, poivre, paprika, cumin

LA RECETTE!

Sandwich houmous et salade
2 tranches de pain de mie complet
2 cuillères à soupe de houmous maison
1 c. à s. de carottes râpées
Quelques rondelles de concombre
Une belle feuille de salade verte
Une tranche de fromage

—
Sandwich œuf dur et crudités
2 tranches de pain de mie nature
1 œuf dur tranché
1 c. à s. de chou râpé à la vinaigrette (huile, moutarde, citron ou vinaigre)
Une belle feuille de salade verte
Quelques rondelles d'oignon (facultatif)
Sel

MIAM!

À table!





CRUMBLE AUX POMMES

16 PERSONNES

0,30€

LES INGRÉDIENTS!

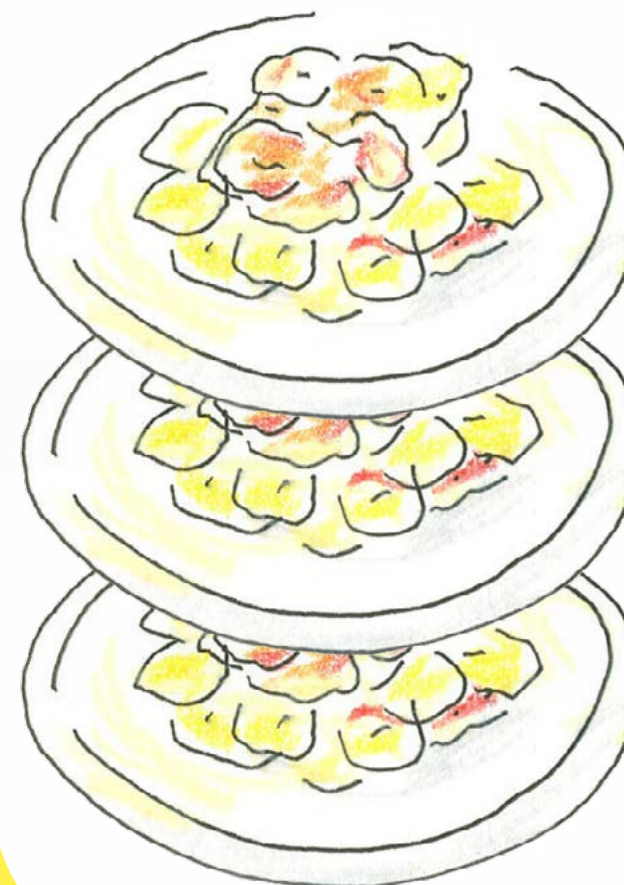
- 2 kg de pommes
- 150g de farine
- 40g de poudre d'amande
- 70g de sucre
- 50g de beurre doux
- 1 pincée de sel

LA RECETTE!

1. Préchauffer le four à 180 °C (th. 6).
Laver, éplucher et épépiner les pommes.
2. Couper en cubes et les faire cuire 15 min dans une poêle avec un peu de beurre et 1 cuillère de sucre.
3. Dans un saladier mettre la farine, le beurre froid en petits morceaux, le sucre et 1 pincée de sel.
4. Mélanger avec une fourchette ou du bout des doigts pour ne pas faire fondre le beurre. Le mélange doit être sablonneux.
5. Répartir les pommes dans un plat à gratin, saupoudrer de pâte et enfourner environ 30 à 40 minutes jusqu'à ce que la pâte soit bien dorée. Laisser tiédir avant de déguster.

MIAM!

À table!

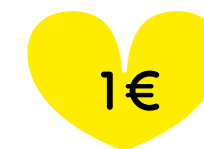




YAOURT

AU COULIS DE FRUITS ROUGES

16 PERSONNES



LES INGRÉDIENTS!

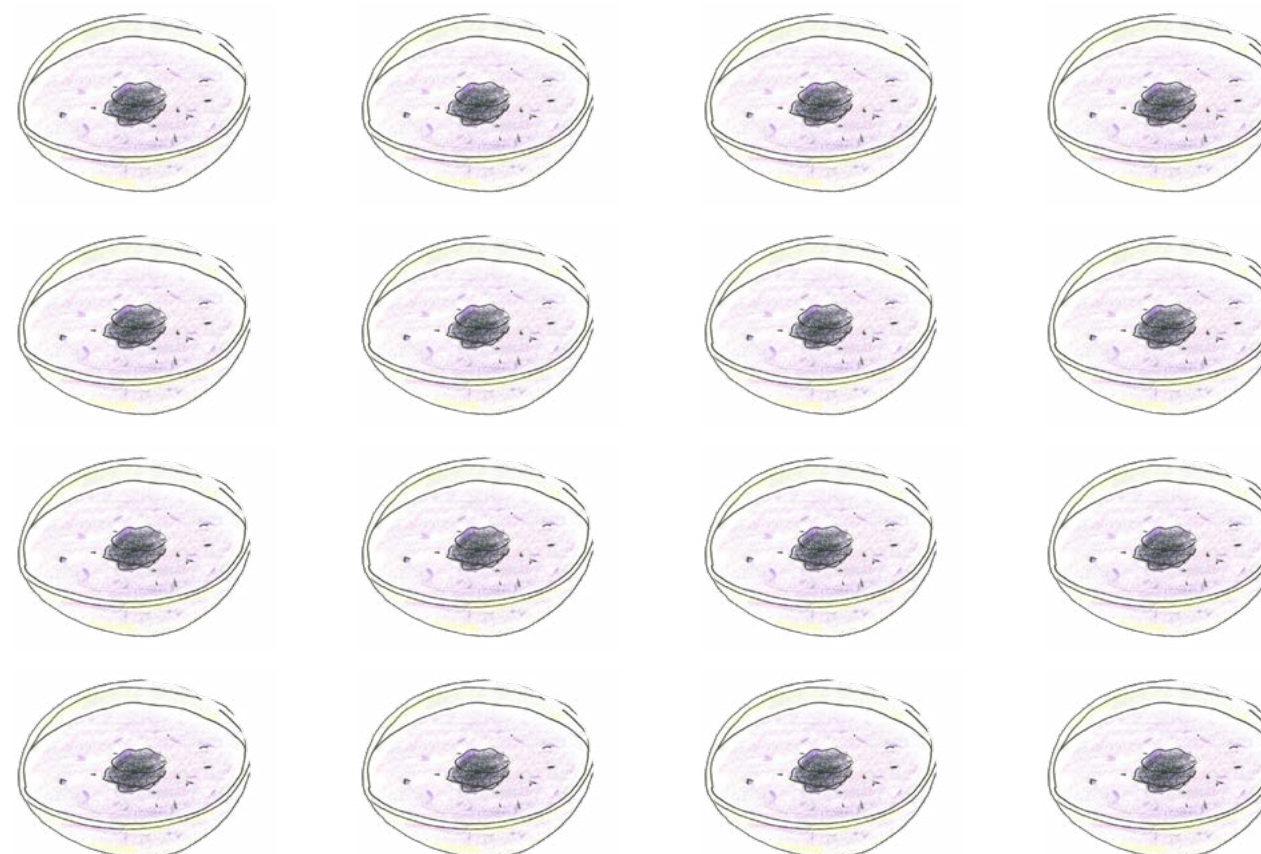
- 16 yaourts nature
- 250g de fruits rouges surgelés
- 50g de sucre

LA RÉCETTE!

1. Dans une casserole, chauffer 10 min. à feu doux les fruits rouges avec le sucré et laisser compoter.
2. Refroidir avant d'en mettre une bonne cuillère à soupe dans chaque yaourt.

MIAM!

À table!



VILLIERS-LE-BEL

BIRYANI VÉGÉ





BIRYANI VÉGÉ

4 PERSONNES

3,75€

LES INGRÉDIENTS!

- 2 tasses de riz basmati (env. 300 g)
- 1 gros oignon, coupé en lamelles
- 2 gousses d'ail hachées
- 1 petit morceau de gingembre frais râpé (environ 2 cm)
- 1 pomme de terre moyenne, coupée en dés
- 1 carotte moyenne, coupée en rondelles
- 1 poignée de petits pois
- 1 poignée de haricots verts coupés
- 1 cuillère à café de curcuma
- 1 cuillère à café de garam masala
- 1 cuillère à café de coriandre en poudre
- 1 cuillère à café de cumin
- Huile végétale ou ghee pour la cuisson
- 1 tomate râpée ou concassée
- 3 cuillères à soupe de yaourt nature ou 10 cl de lait de coco
- Feuilles fraîches de coriandre ou de menthe
- Noix de cajou et/ou raisins secs (optionnel)
- Sel, au goût

LA RECETTE!

1. Rincez le riz basmati à l'eau froide jusqu'à ce que l'eau soit claire, puis laissez tremper 30 min.
2. Faites précuire le riz dans 3 tasses d'eau bouillante pendant 7 à 10 min., égouttez et réservez.
3. Dans une grande poêle, faites revenir l'oignon dans de l'huile ou du ghee jusqu'à ce qu'il soit doré.
4. Ajoutez l'ail, le gingembre, puis les épices (curcuma, cumin, coriandre, garam masala) et mélangez 2 à 3 min.
5. Ajoutez pomme de terre et carotte, faites revenir quelques minutes, puis incorporez les petits pois et haricots verts.
6. Ajoutez la tomate râpée et le yaourt ou lait de coco. Laissez mijoter 5 à 7 min. jusqu'à ce que les légumes soient tendres.
7. Dans une grande marmite, disposez une couche de légumes, puis une couche de riz. Répétez l'opération en intercalant des herbes fraîches.
8. Ajoutez éventuellement des noix de cajou torréfiées et des raisins secs entre les couches.
9. Couvrez et faites cuire à feu très doux pendant 15 à 20 min. ou au four à 180°C, également 15 à 20 min.
10. Laissez reposer quelques minutes avant de servir avec un accompagnement comme du raita et des crudités.

MIAM!

À table!



GONESSE

SALADE MOW





SALADES WOW

3,30€

SALADE DE BLÉ ET DE POTIMARRON VITAMINÉE

15 PERSONNES

LÉS INGRÉDIENTS!

Pour la salade:

- 4 pamplemousses roses
- 4 oignons rouges hachés finement
- 4 grenades
- 22 grosses poignées de pousses d'épinards
- 1,7kg de pois chiches cuits
- 1kg de blé mondé précuit
- 450g de fêta émiettée
- 1 bouquet de persil émincé
- 2 potimarrons
- 6 carottes

Pour la marinade:

- 12 c-à-s d'huile d'olive
- 4 c-à-s de miel (sirop d'agave)
- 4 c-à-s de vinaigre de cidre
- Sel poivre

Pour la vinaigrette:

- Le jus de 7 oranges
- 14 c-à-s d'huile d'olive bio extra vierge
- 21 c-à-s de jus de citron vert
- 14 c-à-s de miel (sirop d'agave)
- 7 c-à-s de persil émincé
- Cardamome moulue (facultatif)
- Sel et poivre

LA RECETTE!

1. Préchauffer le four à 190°C. Préparer la marinade dans un saladier en mélangeant tous les ingrédients. Éplucher les potimarrons et les carottes et les couper en lamelles et bâtonnets. Les enduire de marinade. Recouvrir une plaque de papier cuisson et les étaler dessus. Enfourner 30 min.

2. Pendant ce temps, faire cuire le blé en suivant les indications du paquet. Égoutter et réserver.

3. Préparez la vinaigrette: pressez les oranges et les citrons verts puis mélangez l'ensemble des ingrédients dans un bol. Goûtez pour épicer selon vos goûts. Rincez et égouttez les pois chiches.

4. Émincez finement les oignons, épluchez puis coupez les agrumes en quartiers. Lavez et essorez les pousses d'épinards. Coupez la grenade et récupérez les graines. Émiettez la fêta.

5. Une fois que les légumes sont cuits, assemblez la salade en disposant

MIAM!

À table!



SARCELLES

SANDWICHES

FRUITS EN SALADE



[illegible]



FRUITS EN SALADE

4 PERSONNES

LES INGRÉDIENTS!

Fruits:

- 250 g de fraises
- 3 kiwis
- 2 pommes
- 2 poires
- 3 branches de menthe

Astuce:

Ne pas hésiter à adapter cette recette en fonction des fruits de saison.

LA RECETTE!

1. Laver les fraises et les tailler en quartiers en prenant soin de retirer la queue.
2. Peler la pomme, les kiwis et la poire un couteau.
3. Tailler la chair de ces fruits en gros cubes.
4. Rassembler tous les fruits dans un saladier et verser par-dessus la menthe ciselée.
5. Déguster aussitôt.

MIAM!

À table!



CONSEILS & ASTUCES PETIT BUDGET

CONSEILS POUR LES COURSES

- Avant les courses : vérifier le contenu de son frigo, son congélateur et de ses placards pour avoir une connaissance des aliments disponibles et faire sa liste de courses.
- Pendant les courses, choisir des aliments simples : légumes, légumineuses, œufs, riz, pâtes, pommes de terre... Les produits bruts et peu transformés sont souvent moins chers et meilleurs pour la santé.
- Acheter des produits de saison : les fruits et légumes de saison sont généralement moins chers, plus savoureux et plus riches en nutriments. Vous pouvez consulter des calendriers des fruits et légumes de saison sur différents sites, dont le site « Manger bouger ».
- Aller à la fin des marchés, pour bénéficier des réductions sur les produits proposés par certains marchés.
- Comparer le prix au kilo pour mieux s'orienter dans ses achats.
- Acheter des produits premier prix ou marques distributeurs, qui sont souvent moins chers, et ont une composition similaire au niveau des ingrédients pour certains aliments.
- Favoriser l'eau, et éviter les boissons sucrées, plus onéreuses et moins favorables à la santé.



CONSEILS POUR ÉVITER LE GASPILLAGE ALIMENTAIRE

- Ranger son frigo et ses placards de manière à mettre les aliments à consommer rapidement à l'avant. Cela peut permettre de limiter les oublis.
- Cuisiner en premier les produits qui périssent le plus rapidement.
- Cuisiner par portions pour que la quantité des recettes corresponde à ses besoins.
- Cuisiner les restes dans d'autres recettes rapidement ou les congeler, pour éviter de les jeter.
- Découper et congeler ou cuisiner à l'avance les repas de la semaine permet de s'organiser et de limiter le gaspillage.
- Les achats en lot peuvent également être économiques et le surplus peut être congelé.
- Acheter aussi des produits surgelés ou en conserve : pratiques, car plus durables, ce qui limite le risque de gaspillage, nutritifs et souvent moins chers.
- Acheter des produits « anti-gaspillage » ou dates courtes, s'il est possible de les manger rapidement.
- Utiliser des applications anti-gaspillage, comme Too Good To Go.

LES ASTUCES NUTRITION DES RECETTES DE CE LIVRET

→ Équilibrer son sandwich avec trois éléments : une source de protéines (œuf, fromage, houmous), des légumes en quantité généreuse, et un féculent comme le pain. Cela permet d'obtenir un repas équilibré, rassasiant et d'éviter les fringales en milieu d'après-midi.

→ Le pain de complet ou aux céréales est plus intéressant que le pain blanc : il contient plus de fibres, ce qui aide à réguler la glycémie et prolonger la satiété.

→ Les légumes crus apportent de l'eau, des vitamines, des fibres et du croquant.

→ Les carottes, les concombres et les pommes font partie des fruits et légumes les moins chers à l'année.

→ Faire maison (pain, sauces, desserts, sandwiches...) revient généralement moins cher que les produits industriels.

→ Limiter la consommation de viande, qui peut être onéreuse : les lentilles, les pois chiches ou les haricots secs sont d'excellentes alternatives économiques et nutritives. Associer légumineuses et féculents permet d'obtenir des protéines complètes et rassasiantes.

→ Les œufs sont des protéines peu coûteuses et très complètes.

→ Les fruits mûrs peuvent être cuisinés en crumble et les légumes restants de certaines recettes peuvent être cuisinés en soupes, salades ou en poêlées (par exemple, les choux et carottes du tieb peuvent être utilisés en salade).

Ces conseils ont été élaborés en s'appuyant sur le travail des « Ambassadrices nutrition » de l'est du Val d'Oise, dans le cadre de la formation menée par le CODES 93, les conseils des diététiciennes impliquées dans le projet : Béatrice Eulalie, Aude da Silva, Agnès Guichaoua, et les recherches du Pôle ressources ville et développement social.

POUR ALLER PLUS LOIN

Le site de l'État « Manger bouger » fournit des astuces et des recommandations en matière d'alimentation et d'activité physique : www.mangerbouger.fr

En cas de difficultés financières, des aides alimentaires et solutions solidaires existent près de chez vous et sont référencées par Soliguide :

[Soliguide](#)
> [Itinéraire vers la solidarité](#)





**À
TABLE!**

**BON
APPÉTIT!**

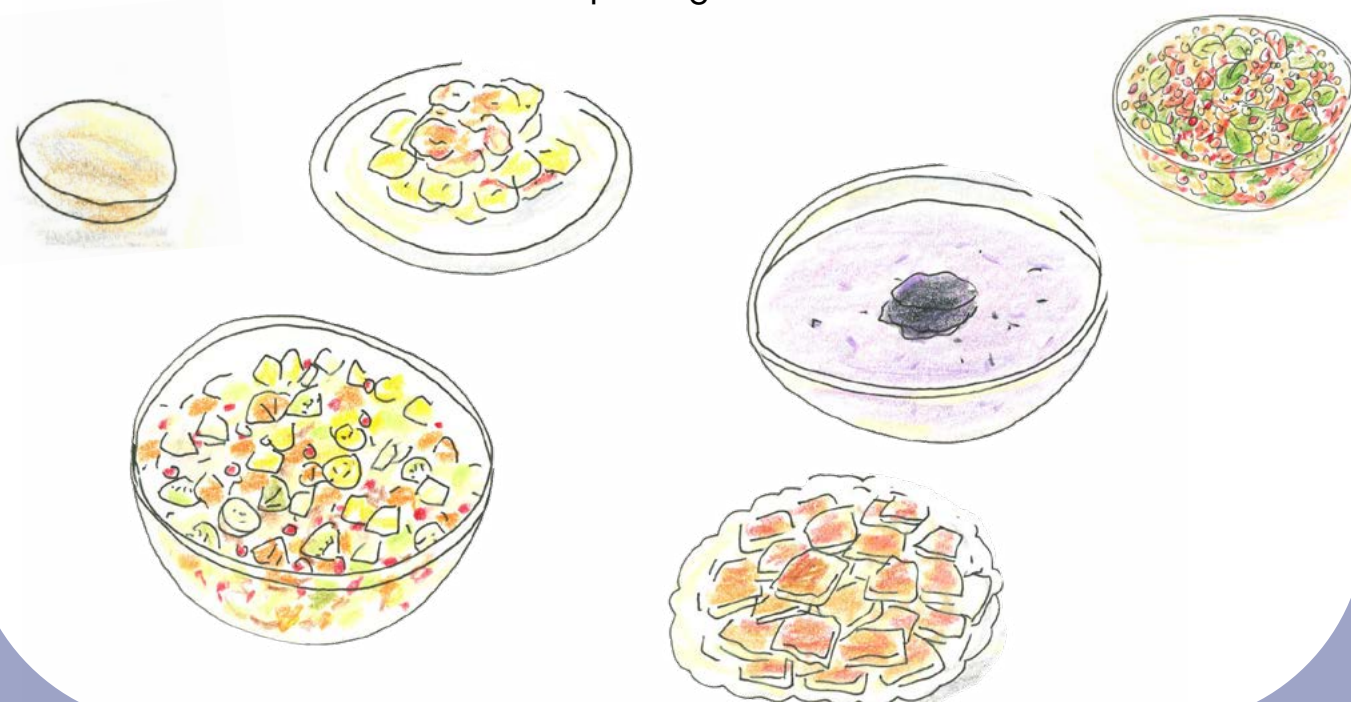
MIAM!



Nous remercions chaleureusement toutes les personnes impliquées dans ce projet. Ces participations ont permis de concevoir le projet, de préparer et de partager les recettes dans la joie et la bonne humeur.

Merci à l'ensemble des villes et des structures de proximité qui ont contribué à la démarche, à sa mise en œuvre et à la mobilisation.

Nous remercions la ville de Goussainville pour la mise à disposition de la Maison pour Tous, qui a permis aux cinq villes de se rencontrer dans le cadre d'un événement convivial et de partager leurs recettes.



GARGES-LÈS-GONESSE: Salima, Amal, Nadia Ad., Nadia Ai., Farida, Hayette, Inda, Faiza, Rahma, Malika, Fouzia, Nina, Beatriz, Havva et leurs enfants: Haajar, Mohammad-nouh, Nour et Akif. Ainsi que Amanda Aouidef, Muriel Lamour, Djamila Neki du Service Santé de la ville.

GONESSE: Karima, Norehouda, Valérie, Farida, Saida, Souad, Sabrina, Nessria, Louisa, Abir, Karima, Heuda et leurs enfants. Ainsi que Cynthia Bellina, Atika Payet, Perrine Quentin de l'Atelier Santé Ville de la mairie de Gonesse.

GOUSSAINVILLE: Faredel, Tassady, Hélène, Géraldine, Sihame, Soufia, Clément, Nadia, Martine, Marie-Aimée, Idora Boury, Yacouba, Lubna, Clarisse, Tosheeba, Champa, Nirosha, Ambreen, Amtul, Bahar, Dinesha, Ketty, Fatmegyul, Saida, Jatinder et leurs enfants Hamza, Nulara, Hamza, Ibrahim, Oumair, Fatima, fréquentant les associations Centre social Empreinte, PTCE, au cœur des familles et Mosaïque citoyenne. Ainsi que les référentes du PTCE: Inès Briquet, Émilie, de Mosaïque citoyenne: Katazyna Driche, du Centre social Empreinte: Samira Kacem et Méziane Fahem et du service santé de Goussainville Ludivine Ursule.

SARCELLES: Souad, Linda, Yasmina, Beheshta, Sahar, Nezha, Bouchra, Saida, Nezha, Senda, Nawal, Zina, Yamina, Hanane, Asmeret, Rafika et leurs enfants: Isaac, Eden, Lena, Leane, Yassine, Somra Samadi, Mehdi, Asra de l'APEC et Saadia Contesenne et Monica Nkele les salariées de l'association, Gina, Halima et Louiza du Centre Social des Sablons. Ainsi qu'Emma Pivert et Inès Réazel, du CCAS de Sarcelles.

VILLIERS-LE-BEL: Sajitha, Sania, Maham, Aissata, Ajunikaur, Amandeep, Anifa, Anjum, Fatoumata, Hargun kaur, Marika, Neha, Nguyen, Nour, Shumaila, Surania, Patricia de l'association EPDH et leurs enfants: Tania, Adem et Ibrahim, ainsi qu'Angèle Mariette et Naghmana Kayani, référentes de l'association; Halima, Nadia, Kany et leurs enfants et petits-enfants: Adam, Tania et Ibrahim, du Centre socioculturel Camille Claudel, ainsi qu'à la référente famille du centre, Fatma Kachout. À Ana Paula Gomes, Fadila, Sha'ina, Thanzeeha, Michele de Voisins Malins. Ainsi qu'à Jimmy Desmons, Diego Olivary Berno du CCAS de Villiers-le-Bel.

Nous remercions également les partenaires qui ont participé à la journée phare intercommunale: Claire Menuge (Mairie de Goussainville), Jihad Bouazzaoui (Mairie de Sarcelles), Martin Maingourd, Assa Fofana, Amina Khettabi, Anaëlle Claudot et Nancy Harmeril (Mairie de Villiers-le-Bel), Djamila Bekkaye (Mairie de Gonesse) et Raphaëlle Lelong (CODES 93).

Les élus présentes: Séverine Charenton, adjointe au maire dédiée aux Nouvelles Solidarités et 3ème âge, mairie de Goussainville et Pascale Rakotozafiarison, adjointe au maire déléguée à la Solidarité et à la Santé et du CCAS, mairie de Gonesse.

L'équipe de l'Agence régionale de Santé, et plus particulièrement Dorra Belaid, pour son suivi du projet et Laureen Jallamion pour son intervention lors de la journée conviviale.

L'équipe du Pôle Ressources pour la coordination de la journée: Teodora Rangelova avec l'appui de Paul Bertrand et Noémie Siéfert.

Les trois diététiciennes qui ont accompagné la démarche: Béatrice Eulalie, Aude da Silva, Agnès Guichaoua. Nous remercions également Claire Espinosa, en charge de la réalisation du livret de recettes et Laure Siéfert, qui a réalisé les dessins.

MIAM!



MOSAÏQUE CITOYENNE

