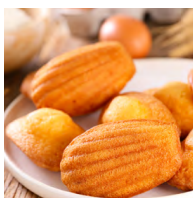




LA CUISINE DE NOS ÉLUS

19 RECETTES DE SPÉCIALITÉS LOCALES
CONCOCTÉES PAR LES DÉLÉGUÉS MSA

ÉLUS MSA POUR
LES TERRITOIRES



santé
famille
retraite
services

L'essentiel & plus encore





DES IDÉES QUI FONT RECETTES...

MERCI aux délégués de la MSA Marne Ardennes Meuse qui ont mis à profit leurs talents de cuisiniers afin de créer un livre de 19 recettes pour représenter leurs 19 échelons locaux. Ils ont su mettre en valeur leurs spécialités et produits locaux.

MERCI également aux élèves de la MFR de Commercy, porteurs du projet "Les z'héros du gaspillage alimentaire" lauréats de l'Appel à Projets Jeunes MSA 2022.

MENU DU LIVRE...

MARNE

- P04 | **Poulet fermier des Ardennes au Champagne**
par Régis Emery (Echelon local Monts de Champagne)
- P05 | **Capuccino d'asperges**
par Huguette Durand (Echelon local Sézanne-Brie et Champagne Sud)
- P06 | **Flamiche au foie gras et aux poireaux**
par Corinne Dehec (Echelon local Plaine et Coteaux de Champagne)
- P07 | **Tarte tatin**
par Jean Saupique (Echelon local de Reims-Ardre et Vesle)
- P08 | **Charlotte aux framboises et biscuits roses**
par Benoît Joly (Echelon local Région de Chalons en Champagne)
- P09 | **Joue de boeuf**
par Christelle Champenois (Echelon local Sud-Est Marnais)
- P10 | **Tuiles plates aux flocons d'avoine**
par Jean-Michel Oudart (Echelon local Argonne-Suippe et Vesle)

ARDENNES

- P11 | **Salade au lard**
par Nathalie Haulin (Echelon local du Vouzinois)
- P12 | **Tourte d'automne**
par Thierry Ganot (Echelon local Plateau et Vallée de la Meuse)
- P13 | **Dinde rouge des Ardennes, morilles et vin local**
par Xavier Guillaume (Echelon local du Rethélois)
- P14 | **Gâteau Mollet**
par Claudine Landrain (Echelon local de Signy l'Abbaye)
- P15 | **Cacasse à cul nu**
par Catherine Vadez (Echelon local de Carignan-Sedan)
- P16 | **Galette au sucre ardennaise**
par Virginie Deglaire (Echelon local Cœur Ardennes)

MEUSE

- P17 | **Velouté de céleri rave au brie de Meaux**
par Nathalie Gibrat (Echelon local du Barrois)
- P18 | **Madeleines**
par Marylène Jusnot (Echelon local du Sud-Meusien)
- P19 | **Pâté Lorrain**
par Laurent Rogé (Echelon local de l'Argonne à Verdun)
- P20 | **Tarte au fromage blanc**
par Dorothee Pradezynski (Echelon local de Dieue-sur-Meuse)
- P21 | **Gâteau yaourt aux mirabelles**
par Dominique Babin (Echelon local de Bouligny-Montmédy-Stenay)
- P22 | **Apéritif à l'épine noire**
par Pascal Guiot (Echelon local Woëvre-Côtes de Meuse)
- P23 | **Quelques conseils alimentaires**
- P24 | **Les z'héros du gaspillage alimentaire**

CARTE DES 19 ÉCHELONS LOCAUX



ÉLUS MSA POUR
LES TERRITOIRES



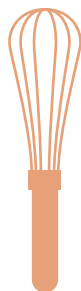
POULET FERMIER DES ARDENNES AU CHAMPAGNE

par Régis Emery (Echelon local Monts de Champagne)



INGRÉDIENTS POUR 6 PERSONNES

- 1 poulet de 1,5 kg à 2 kg
- 50 g de beurre
- 6 échalotes
- 2 cuillères à soupe de farine
- 5 cl de marc de Champagne
- 250 g de champignons de saison (morilles, cèpes, trompettes)
- 25 cl de crème fraîche
- 3 jaunes d'œufs
- Sel, poivre
- 1 bouteille de champagne



PRÉPARATION

Découper le poulet de manière à faire 6 belles portions. Faire blondir les morceaux dans le beurre avec les échalotes hachées.

Saupoudrer le tout de farine, laissez-les à peine blondir. Saler, poivrer et flamber avec le marc de Champagne.

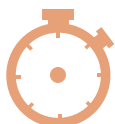
Verser la bouteille de Champagne petit à petit.

Laisser cuire rapidement, marmite découverte, 15 minutes environ.

Nettoyer et émincer les champignons. Les faire sauter dans une noix de beurre.

Les ajouter dans la cocotte 10 minutes avant la fin de la cuisson.

Au moment de servir, faire réduire d'un quart tout doucement. Lier la sauce avec la crème et les jaunes d'œufs (à partir de ce moment la sauce ne doit plus bouillir). La sauce doit être liée, blonde et bien nappante.



TEMPS : 40 MIN



CAPPUCINO D'ASPERGES

par Huguette Durand (Echelon local Sézanne-Brie et Champagne Sud)



INGRÉDIENTS POUR 8 À 10 PERSONNES

- 500g d'asperges ou l'équivalent en conserves
- 2 blancs de poireaux
- 1 petit oignon
- 3 tranches fines de jambon sec fumé
- 1 dl de crème fraîche
- 1,5 l de bouillon de volaille
- Sel et poivre



PRÉPARATION

Eplucher les asperges, les couper en morceaux.

Découper l'oignon et les poireaux également.

Mettre dans une casserole avec le bouillon de volaille. Faire cuire 30 minutes environ.

Pendant la cuisson des asperges, sécher le jambon au four puis le réduire en petits granulés.

Mixer les asperges. Battre la crème en chantilly.

Verser le bouillon d'asperges dans des tasses, déposer un peu de chantilly et décorer avec le jambon en granulés tel un cappuccino.



TEMPS : 50 MIN



FLAMICHE AU FOIE GRAS ET POIREAUX

par Corinne Dehec (Echelon local Plaine et Coteaux de Champagne)



INGRÉDIENTS POUR 8 À 10 PERSONNES

- 1 rouleau de pâte brisée
- 1 rouleau de pâte feuilletée
- 1,5 kg de poireaux
- 4 à 5 œufs suivant la taille + 1 pour la dorure
- 3 à 4 cuillères à soupe de crème fraîche
- 150 g de foie gras (prêt à être dégusté)
- Sel, poivre et noix de muscade



PRÉPARATION

Préparer les poireaux : les éplucher, laver et émincer.

Les faire cuire à l'étuvée. Les poireaux sont cuits quand ils sont fondants mais pas trop. Les mettre à égoutter et les laisser refroidir.

Préparer un appareil à quiche, c'est à dire battre les œufs avec la crème fraîche le sel, le poivre et la noix de muscade selon les goûts.

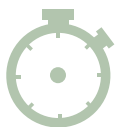
Étaler la pâte brisée dans un moule à tourte si possible ou une tourtière assez haute.

Piquer la pâte, y mettre moitié des poireaux, couper le foie gras en tranches et le répartir dessus.

Recouvrir avec le reste des poireaux. Verser l'appareil à quiche dessus. Recouvrir avec la pâte feuilletée et bien souder les bords.

Faire des petits dessins au couteau suivant l'inspiration. Faire une cheminée et dorer avec un œuf battu.

Faire cuire à four chaud (200° ou thermostat 7) pendant environ 35 minutes.



TEMPS : 1H



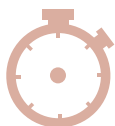
TARTE TATIN

par Jean Saupique (Echelon local Reims-Ardre et Vesle)

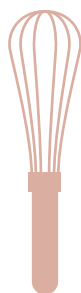


INGRÉDIENTS

- 1 pâte feuilletée
- 125 g de beurre
- 200 g de sucre en poudre
- 7 belles pommes Boskoop



TEMPS : 50 MIN



PRÉPARATION

Étaler et piquer la pâte feuilletée avec une fourchette puis la mettre au réfrigérateur.

Utiliser un moule à tarte Tatin ou un plat en fonte à rebord.

Eplucher les pommes, les couper en deux et évider le centre.

Faire fondre le beurre dans le moule sur le feu.

Ajouter le sucre en remuant avec une cuillère en bois environ 5 minutes pour obtenir un caramel blond.

Disposer les pommes bien serrées dans le moule sur le feu. Laisser cuire pendant 15 minutes.

Passer le moule au four à 230° C pendant 5 minutes puis recouvrir les pommes avec la pâte feuilletée.

Laisser la tarte reposer 30 minutes, puis la démouler encore chaude en la renversant sur un plat à bords droits.

Servir tiède.



CHARLOTTE AUX FRAMBOISES ET BISCUITS ROSES

par Benoît Joly (Echelon local Région de Châlons-en-Champagne)



INGRÉDIENTS POUR 8 À 10 PERSONNES

- 400 g de framboises surgelées (ou fraîches)
- 1 boîte de biscuits roses de Reims
- 40 cl de crème liquide très froide
- 85 g de sucre
- 20 ml de sirop de framboise
- 10 ml d'eau
- 4 feuilles de gélatine
- Liqueur de framboise
- ½ citron pressé



PRÉPARATION

Mettre les framboises surgelées (ou fraîches) dans le bol de votre robot avec le jus de citron et le sucre et mixer. Verser dans une jatte et réserver environ 1h30. Quand la purée de framboises est prête, la passer au tamis pour ne récupérer que la pulpe et éliminer les pépins.

Dans un bol d'eau froide, mettre les feuilles de gélatine à ramollir.

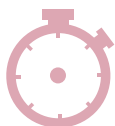
Verser la moitié de la purée de framboises dans une casserole et faire chauffer. Quand cette purée est chaude, bien essorer les feuilles de gélatine et les ajouter à la purée. Mélanger à l'aide d'un fouet. Verser ensuite dans le bol contenant l'autre moitié de purée, froide, et fouetter encore.

Sortir la crème du frigo et la battre à l'aide d'un fouet électrique, jusqu'à ce qu'elle soit bien ferme. Mélanger le tout à la purée de framboises.

Dans un récipient, verser l'eau, le sirop et la liqueur de framboise et tremper rapidement les biscuits. En tapisser votre moule (côtés et fond). Verser la moitié de la purée et incorporer quelques framboises entières. Glisser quelques biscuits et verser le reste de la purée de fruits.

Fermer le moule à charlotte et réserver au frais au minimum 12h. Pour servir, démouler sur le plat de service.

Vous pouvez décorer votre charlotte de petites meringues ou de petites fleurs réalisées en pâte d'amande, ou tout simplement de framboises fraîches, au moment de servir.



TEMPS : 24H



JOUE DE BOEUF

par Christelle Champenois (Echelon local Sud-Est Marnais)



INGRÉDIENTS POUR 6 PERSONNES

- 1,2 kg de joue
- 800 g d'oignons
- 1 poireau
- 2 carottes
- 2 gousses d'ail
- 1 bouquet garni
- 2 l de bière blonde
- 2 cuillères à soupe de cassonade
- 2 cuillères à soupe de farine
- 30 g de beurre
- 3 cuillères à soupe d'huile
- Sel, poivre



PRÉPARATION

Commencer par découper la viande en gros cubes. Peler et émincer finement les oignons. Éplucher le poireau en ne retirant que les premières feuilles, éplucher et peler les carottes et les détailler en rondelles. Ecraser l'ail sans l'éplucher.

Faire chauffer le beurre et l'huile dans la cocotte. Y faire dorer les morceaux de viande en veillant à colorer chaque côté de manière uniforme. Saler et poivrer à votre convenance puis les égoutter.

Faire suer pendant 5 min les oignons, les carottes et le poireau sans les faire colorer, c'est-à-dire à feu doux.

Ajouter les joues de bœuf à cette préparation. Saupoudrer la cassonade sur la viande et les légumes. Mélanger puis ajouter la farine sans cesser de remuer afin d'éviter la formation de grumeaux. Faire cuire pendant encore quelques minutes avant de mouiller avec la bière.

Ajouter les gousses d'ail et le bouquet garni, couvrir et laisser mijoter 3h à feu doux.

A la fin de la cuisson des joues de bœuf, égoutter la viande, la réserver dans un plat de service chaud et retirer le bouquet garni. Faire réduire le jus de cuisson d'un tiers et rectifier l'assaisonnement si nécessaire. Enfin, verser la sauce et la garniture sur les morceaux de viande.

Servir avec l'accompagnement de votre choix (riz, légumes, pommes de terre, pâtes...).



TEMPS : 3H20



TUILES PLATES AUX FLOCONS D'AVOINE

par Michel Oudart (Echelon local Argonne – Suippe et Vesle)



INGRÉDIENTS POUR 30 TUILES

- 90 g de flocons d'avoine
- 75 g de beurre fondu
- 120 g de sucre en poudre
- 3 cuillères à soupe de farine
- 1 cuillère à café de levure
- 1 œuf
- 1 pincée de vanille



PRÉPARATION

Mélanger : 90 g de flocons d'avoine (petits) + 75 g de beurre fondu + 120 g de sucre poudre + 3 cuillères à soupe de farine + 1 cuillère à café de levure + 1 pincée de vanille et un œuf.

Mettre de petits tas de pâte de la taille d'une noisette (bien espacés car la pâte s'étale) sur une feuille plastique spéciale cuisine ou du papier sulfurisé.

Faire cuire à 180°, en surveillant, 8 à 10 minutes pas plus.

Laisser refroidir puis décoller les tuiles.



TEMPS : 20 MIN



SALADE AU LARD

par Nathalie Haulin (Echelon local du Vouzinois)



INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- Une salade scarole
- 5 tranches de lard épaisses d'environ 1 cm
- 1 kg de pommes de terre
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- Saindoux



TEMPS : 1H



PRÉPARATION

Éplucher les pommes de terre, les cuire dans l'eau avec une pincée de sel.

Faire revenir la poitrine coupée en morceaux de 3 à 4 cm dans le saindoux (bien la dorer).

Faire revenir l'oignon haché, le tout dans une cocotte en fonte.

Ajouter la scarole préalablement lavée, essorée, coupée avec l'oignon. Ajouter les pommes de terre et de l'ail écrasé.

Mélanger le tout en écrasant les pommes de terre grossièrement.

Saler et poivrer.

Ajouter de l'huile si besoin.

Laisser mijoter 10 à 15 minutes.

Servir avec des œufs au plat.



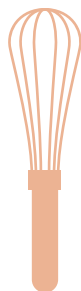
TOURTE D'AUTOMNE

par Thierry Ganot (Echelon local Plateau et Vallée de la Meuse)



INGRÉDIENTS POUR 6 PERSONNES

- 1 pâte brisée
- 1 pâte feuilletée
- 650 g de girolles fraîches
- 250 g de lardons
- 1 tranche un peu épaisse de jambon sec d'Ardennes
- 2 oignons jaunes
- 2 gousses d'ail
- Persil plat
- Huile de noix ou de noisette
- 1 jaune d'œuf
- Sel, poivre du moulin



PRÉPARATION

Nettoyer les girolles et les faire cuire dans un peu d'huile.

Faire fondre les oignons émincés, ajouter des dés de jambon sec, les lardons et mélanger.

Incorporer l'ail et le persil hachés, garder quelques minutes sur le feu, saler et poivrer.

Disposer la pâte brisée au fond d'une grande tourtière, la garnir avec les deux préparations en répartissant bien les ingrédients.

Couvrir avec la pâte feuilletée en soudant le couvercle et réaliser une petite cheminée.

Cranter le pourtour de la tourte à la pointe d'un couteau.

Dorer au jaune d'œuf.

Cuire 45 minutes à four chaud et servir la tourte tiède accompagnée d'une salade verte.



TEMPS : 1H15



DINDE ROUGE DES ARDENNES, MORILLES ET VIN LOCAL

par Xavier Guillaume (Echelon local du Rethélois)



INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 4 beaux morceaux de Dinde Rouge des Ardennes, haut de cuisse ou dessous
- 1 oignon
- 1 carotte
- Un bouquet garni
- Beurre
- Farine
- 40 g de morilles déshydratées
- 1 bouteille de vin blanc local
- 50 g de crème fraîche



PRÉPARATION

Faire tremper les morilles dans de l'eau chaude pour les réhydrater.

Dans une cocotte, faire revenir dans un peu de graisse de dinde, les morceaux de viande avec l'oignon et la carotte émincés.

Déglicer le tout avec la moitié de la bouteille de vin.

Egoutter les morilles, passer l'eau de trempage et la verser sur la viande, laisser cuire à feu doux 30 min.

Quand la viande est cuite, retirer les morceaux et passer au chinois.

Mettre un morceau de beurre et faire revenir les morilles.

Ajouter le bouillon et faire cuire 10 min.

Ajouter la crème fraîche, les morceaux de dinde, assaisonner avec le sel et le poivre à votre convenance.

Lier légèrement la sauce avec un peu de farine, ajouter le reste du vin. Laisser mijoter quelques minutes.

Servir avec un gratin de pommes de terre accompagné de légumes verts du jardin.



TEMPS : 2H



GÂTEAU MOLLET

par Claudine Landrain (Echelon local de Signy l'Abbaye)



INGRÉDIENTS

- 250 g de farine tamisée
- 3 œufs entiers
- 120 g de beurre ramolli
- 20 g de sucre
- 20 g de levure fraîche du boulanger
- 60 cl de lait entier
- Une pincée de sel



TEMPS : 2H30



PRÉPARATION

Délayer préalablement la levure dans une tasse de lait tiède (40°) et le sucre.

Dans un grand saladier faire un puit avec la farine plus le sel, y mettre les trois œufs, incorporer le beurre mou peu à peu ensuite ajouter la levure et finir de mélanger.

Laisser reposer la pâte dans le plat recouvert d'un torchon pendant 1h à 20°, elle doit bien lever.

Beurrer un moule couronne en terre et y mettre la pâte pour une 2ème levée dans le moule. Attention cela double le volume.

Faire cuire dans un four chaud à 200° pendant 30 min.

Démouler et laisser refroidir avant dégustation.



CACASSE À CUL NU

par Catherine Vadez (Echelon local de Carignan - Sedan)



INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 1,5 kg de pommes de terre longues
- 200 g de lard maigre en tranches
- 2 gros oignons
- 1 dl d'huile
- 2 cuillères à soupe de farine
- Thym, laurier, sel, poivre
- Eau



PRÉPARATION

Faire revenir le lard dans une cocotte en fonte. Le retirer et ajouter l'huile. Mettre les oignons coupés en petits morceaux et les laisser blondir.

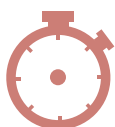
Ajouter ensuite 2 cuillères à soupe de farine pour faire un roux coloré.

Mettre les pommes de terre, remuer, mouiller avec de l'eau jusqu'à 1 cm des légumes.

Saler, poivrer, mettre le thym et le laurier puis couvrir et laisser cuire doucement 45 min environ.

Vérifier 10 min avant la fin de la cuisson, remettre les tranches de lard au dessus de la "Cacasse".

Cette fricassée de pommes de terre est une recette populaire, elle constituait un plat courant pour nos générations précédentes.



TEMPS : 1H



GALETTE AU SUCRE ARDENNAISE

par Virginie Deglaire (Echelon local Cœur Ardennes)



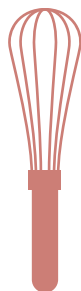
INGRÉDIENTS

Pour la pâte :

- 1 tasse de lait tiède (ou plus suivant la farine)
- 1 sachet de levure de boulanger
- 2 œufs (garder un peu de jaune pour dorer avec une cuillère à soupe de lait)
- 1 cuillère à café de sucre à mélanger à la levure + un peu d'eau tiède pour l'aider à monter
- 3 pincées de sel fin
- 100 g de beurre ramolli
- 250 g de farine

Pour la garniture :

- 125 g de sucre fin
- Plusieurs noisettes de beurre



PRÉPARATION

Dans un saladier mettre la farine ; au milieu le sel, les œufs, le beurre et le lait.

Mélanger à la fourchette en incorporant peu à peu la farine et en soulevant la pâte pour bien l'aérer.

Ajouter la levure délayée et "montée". Continuer à battre la pâte.

Laisser reposer dans un endroit chaud ou tiède jusqu'à ce que la pâte double de volume.

Garnir la tourtière beurrée de la pâte qui s'étend bien, laisser lever encore un peu, dorer, sucrer, mettre généreusement des noisettes de beurre.

Cuire à four chaud 20 min.

Démouler sur une volette à pâtisserie (grille circulaire pour accélérer le refroidissement).

La galette au sucre se déguste chaude ou de préférence. S'il en reste pour le lendemain, la repasser un peu au four.



TEMPS : 1H30



VELOUTÉ DE CÉLERI RAVE AU BRIE DE MEAUX

par Nathalie Gibrat (Echelon local du Barrois)



INGRÉDIENTS POUR 6 PERSONNES

- Un céleri rave de 700 g
- 700 ml d'eau bouillante + 3 cuillères à café bombées de bouillon de légumes en poudre
- 300 ml de lait
- 150 g de crème fraîche épaisse
- 120 g de Brie de Meaux coupé en petits dés
- 1 échalote
- Persil ou coriandre frais



PRÉPARATION

Peler et couper le céleri en cubes de 2 cm.

Faire cuire à la vapeur douce 15 min.

Pendant ce temps, faire revenir l'échalote dans un peu d'huile d'olive.

Lorsque le céleri est cuit, le transférer dans un Blender avec l'échalote et ajouter les 700 ml de bouillon de légumes.

Faire chauffer séparément le lait.

Rassembler tous les ingrédients (sauf le Brie) dans une grande casserole ou une soupière et mélanger au fouet.

Servir aussitôt et ajouter les cubes de Brie de Meaux dans chaque assiette.



TEMPS : 35 MIN



MADELEINES

par Marylène Jusnot (Echelon local Sud Meusien)



INGRÉDIENTS POUR 20 MADELEINES

- 120 g de farine
- 100 g de sucre
- 100 g de beurre demi-sel
- 2 œufs
- 1 jaune d'œuf
- ½ zeste de citron
- ½ cuillère à café de levure chimique



PRÉPARATION

Dans un saladier, fouetter au fouet manuel les œufs, le jaune d'œuf ainsi que le sucre et le zeste de citron.

Blanchir légèrement la préparation. Ajouter la farine mélangée à la levure en 3 fois.

Faire fondre le beurre et l'ajouter tout en fouettant.

Filmer le saladier et placer au frais durant 2 heures.

Préchauffer le four à 190° C (375 F), beurrer et fariner les moules si vous en utilisez en métal.

Remplir au ¾ vos moules de la préparation à madeleine.

Enfourner environ 13 min (surveiller la cuisson).



TEMPS : 20 MIN



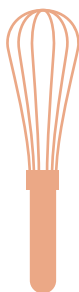
PÂTÉ LORRAIN

par Laurence Rogé (Echelon local de l'Argonne à Verdun)



INGRÉDIENTS

- 1 kg d'échine de porc (Meuse)
- 200 g de chair à saucisse
- 1 échalote
- Thym
- 10 cl de vin rouge et 10 cl de vin blanc (Côtes de Meuse)
- Sel, poivre (5 g de poivre par kg de viande et 15 g de sel par kg de viande)
- 1kg de pâte feuilletée de chez votre boulanger



PRÉPARATION

Couper la viande en petits morceaux.

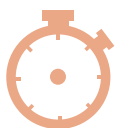
Ajouter la chair à saucisse, l'échalote coupée très fine, le thym, le vin rouge, le vin blanc, le sel et le poivre.

Mélanger le tout et mettre au réfrigérateur 1 ou 2 jours.

Etaler la pâte feuilletée en rectangle.

Déposer la viande, recouvrir avec le reste de la pâte, faire une petite décoration.

Faire cuire au four thermostat 200° pendant environ 30 min.



TEMPS : 2 JOURS



TARTE AU FROMAGE BLANC

par Dorothée Pradezzynski (Echelon local de Dieue-sur-Meuse)



INGRÉDIENTS POUR 8 À 10 PERSONNES

Pour la pâte sablée :

- 1 œuf
- 125 g de sucre
- 250 g de farine
- 100 g de beurre mou
- Sel
- Cannelle

Pour la crème :

- 5 œufs
- 5 cuillères à soupe de crème fraîche épaisse entière
- 2 paquets de pudding vanille
- 1 kg de fromage blanc 8 % de matière grasse minimum ou faisselle égouttée



PRÉPARATION

Pour la pâte sablée : 30min

Blanchir l'œuf et le sucre.

Ajouter le sel, la cannelle et le beurre fondu puis la farine et former une boule. Laisser la pâte refroidir 10 min au réfrigérateur.

Foncer un moule à charnière de 23 cm et piquer avec une fourchette.

Pour la crème : 1h45

Monter 5 blancs en neige avec 1 pincée de sel et réserver.

Mélanger les 5 jaunes avec 125 g de sucre.

Ajouter 5 cuillères à soupe de crème fraîche épaisse entière.

Ajouter 2 paquets de pudding vanille.

Ajouter 1 kg de fromage blanc faisselle.

Ajouter délicatement les blancs en neige.

Verser la crème dans le moule.

Enfourner environ 1h45 à 170°. Après 1h45, passer au démoulage.

Saupoudrer de sucre glace.



TEMPS : 2H15



GÂTEAU YAOURT AUX MIRABELLES

par Dominique Babin (Echelon local de Boulogny-Montmédy-Stenay)



INGRÉDIENTS

- 3 œufs
- 1 yaourt nature
- 1 sachet de levure chimique
- 2 pots de yaourt de sucre
- 3 pots de yaourt de farine
- Environ 80 mirabelles



PRÉPARATION

Mélanger les œufs, la levure, l'huile, le sucre et la farine.

Ajouter les mirabelles.

Cuire à 180° pendant environ 45 min.



TEMPS : 1H



APÉRITIF À L'ÉPINE NOIRE

par Pascale Guiot (Echelon local Woëvre – Côtes de Meuse)



INGRÉDIENTS

- 1kg de sucre
- 1 demi-sachet de sucre vanillé
- 1l d'eau de vie
- 5 l de vin rosé ou rouge
- 1 grosse poignée de pousses d'épines noires



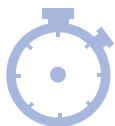
PRÉPARATION

A faire lorsque l'épine noire à fini de fleurir et que les nouvelles pousses (elles sont légèrement rouges) sortent.

Faire macérer l'ensemble 10 jours.

Remuer de temps en temps, si possible avec un ustensile en bois.

Filtrer et mettre en bouteilles.

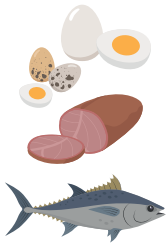


TEMPS : 10 MIN

LES GROUPE D'ALIMENTS

A la découverte des 7 groupes d'aliments

viandes
oeufs
poissons



féculents
légumineuses



matières
grasses



produits
laitiers



produits
sucrés



fruits et
légumes



boissons



CONSEILS POUR BIEN MANGER

Pour bien manger, je sais qu'il faut :

MANGER DE TOUT

PRENDRE LE TEMPS DE MANGER

MANGER 5 FRUITS ET LÉGUMES PAR JOUR

BOIRE AU MOINS 1,5 L D'EAU PAR JOUR

ÉVITER LES ALIMENTS GRAS

ÉVITER LES ALIMENTS SUCRÉS

ÉVITER LES BOISSONS SUCRÉES, LES SODAS ET BOISSONS ÉNERGISANTES

ÉVITER DE BOIRE DE L'ALCOOL TOUS LES JOURS

ÉVITER DE BOIRE PLUS DE 2 VERRES D'ALCOOL PAR JOUR

LES Z'HÉROS DU GASPILLAGE ALIMENTAIRE

Initiative d'un groupe de jeunes meusiens de la MFR de Commercy
pour éviter le gaspillage alimentaire

"Les z'héros du gaspillage alimentaire" est le nom du projet lauréat du concours 2022 de l'Appel à Projets Jeunes (APJ) organisé par la MSA Marne Ardennes Meuse.

Ce projet présenté par les jeunes de la MFR de Commercy (Meuse) a pour but de faire de la prévention et de sensibiliser le grand public à l'importance du gaspillage alimentaire qui se trouve dans nos foyers. Il s'agit aussi de privilégier les producteurs locaux et les

denrées alimentaires dites "moches" en quelque sorte.

L'idée est venue après avoir constaté qu'il y avait trop de gaspillage alimentaire dans leur établissement, dans leur lieu de stage et même chez eux. Leur réflexion s'est ensuite orientée vers la baisse du pouvoir d'achat des ménages engendrant une difficulté à manger sainement.

"Nous avons contacté plusieurs structures dont la Ferme de Lorraine, le supermarché Match et l'AMAP de

Commercy pour nous fournir fruits et légumes de saison pour notre projet" souligne les jeunes. Le but étant par la suite de réaliser un guide sur les "bons plans" du secteur permettant de récupérer des produits perdus.

Pour compléter l'action une page Facebook a été créée "Les z'héros du gaspillage alimentaire". Une sensibilisation est également prévue auprès des enfants sur les fruits et légumes.



Le gaspillage alimentaire c'est :

- 400 € par famille et par an
- 20kg par personne et par an dont 1/3 des produits déjà emballés

CONSEILS DES JEUNES...

- Remplir son assiette c'est chouette : si c'est pour la poubelle c'est bête !
- Acheter en quantité adaptée et planifier ses repas
- Acheter les produits frais en dernier
- Respecter la chaîne du froid
- Bien lire les étiquettes des produits et faire la différence entre la DLC et la DLUO
- Ranger logiquement les aliments dans le réfrigérateur
- Congeler pour mieux conserver les aliments
- Peu importe où l'on soit, ne pas avoir les yeux plus gros que le ventre
- Accomoder les restes
- A la fin du repas ne pas jeter les restes qui ne peuvent être conservés
- Partager ses fruits et légumes ou restes de la veille avec ses proches



L'essentiel & plus encore