



La feuille de chou



Découvrez la recette du fromage végétal, alternative au lait de vache



07-09-2016

Pour des raisons de santé, éthiques, ou par curiosité, on peut rechercher des alternatives aux produits animaux. On a déjà trouvé celles à la viande et au lait et si on tentait de réaliser son fromage ? Voici la recette du fromage végétale à base de riz.

Le fromage fait partie des habitudes alimentaires quasi-quotidiennes des Français. Selon Planestoscope, en France, un habitant consomme 23.7 kg de fromage par an en moyenne. Sur les 96% des Français qui mangent du fromage, 47% en mangent chaque jour. Le fromage est donc l'un des aliments les plus consommés et intégrés dans de nombreuses recettes.

- **Une alternative au lait de vache**

Toutefois, il ne convient pas à tout le monde. Question santé, les intolérants au lactose ne peut en consommer. Ceux qui adhèrent aux principes du végétalisme (ou véganisme) n'en consomment pas non plus. Cette fois, c'est pour des raisons éthiques: le fromage contient des dérivés d'origine animale et provient de l'exploitation animale. Toutefois, le lait de vache n'a pas bonne réputation et est à consommer avec modération car le lait d'aujourd'hui n'est plus le même qu'il y a 50 ans.

Plusieurs médecins et de nombreuses études ont mis en avant le lien de cause à effet entre l'apparition de cancer chez les gros buveurs de lait de vache. De nos jours, les vaches laitières reçoivent une hormone de croissance destinée à augmenter la production de lait. Le lait est aujourd'hui stérilisé et standardisé pour des questions pratiques et de conservation. Le lait de vache a aujourd'hui perdu les qualités nutritionnelles qu'on lui préférerait. Si vous consommez des produits de vache, tournez-vous vers des produits bio ! En consommant des produits laitiers bio, vous êtes moins exposés aux hormones de croissance et aux pesticides et autres traitements chimique de synthèse.

- **La recette du fromage végétal à base de riz**



Ingrédients:

- 1 tasse de riz blanc bio
- 1/2 à 1 tasse de flocons de levure
- 1 tasse de féculé de manioc ou de maïs bio
- 1 cuillère à café de bicarbonate de soude
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive bio
- Curcuma ou de la moutarde bio (facultatif)
- Sel et poivre

Préparation

1. Rincez le riz à l'eau froide jusqu'à ce que l'eau soit claire.
2. Dans une casserole, versez six verres d'eau froide et la tasse de riz. Couvrez et faites cuire pendant 10 minutes à feu moyen. Puis, laissez cuire encore 10 minutes à feu doux cette fois. Le riz est prêt lorsque toute l'eau est absorbée et qu'il a un aspect collant.
3. Écrasez le riz jusqu'à obtenir une sorte de purée.
4. Dans une poêle chaude, versez un filet d'huile d'olive bio, ajoutez la féculé et une demi-tasse de levure. Assaisonnez à votre goût avec le sel, le poivre, un peu de moutarde ou de curcuma.
5. Ajoutez cette préparation à la purée de riz pendant 10 minutes, en remuant constamment. Si besoin, ajoutez un peu d'eau pour obtenir une pâte plus homogène.
6. Huilez un moule, versez la préparation et lissez le contenu avec le dos d'une cuillère. Laissez refroidir et se solidifier dans le réfrigérateur pendant 10 heures ou plus.

Source : www.bioalaune.com

Les Potagers du Télégraphe 10, Chemin du Larris - av. du 8 Mai 1945 - 91150 Etampes - Tél : 01 69 16 11 11
contact@lpdt91.fr - www.pole91.fr - www.lpdt91.fr



Vos recettes de la semaine

Temps de préparation : 15 minutes

Ingrédients (pour 4 personnes) :

6 côtes de blettes
Le jus d'un citron
2 oignons
2 gousses d'ail
40 cl de coulis de tomate
10 cl de vin blanc sec
1 bouquet de basilic frais
Huile d'olive
Sel fin
Poivre noir du moulin



Blettes en sauce tomate au basilic frais

Préparation de la recette :

Laver les côtes de blettes puis les détailler en morceaux d'environ 3 cm de long sur 1 cm de largeur.
Porter un grand volume d'eau salée à ébullition, en y ajoutant le jus de citron filtré.
Y plonger ensuite les côtes de blettes pour une cuisson de 20 mn.
Pendant ce temps, éplucher puis émincer les oignons et l'ail.
Réserver.
Verser un bon filet d'huile d'olive dans la poêle et faire chauffer celle-ci. Y faire revenir l'oignon et l'ail émincés pendant quelques instants, en remuant bien.
Incorporer ensuite à la poêle le coulis de tomate, le vin blanc, du sel et du poivre moulu.
Mélanger puis laisser mijoter à feu doux pendant 5 mn, en remuant régulièrement.
Après les 20 mn de cuisson, égoutter soigneusement les blettes puis les ajouter à la poêle.
Bien mélanger, et poursuivre la cuisson à feu doux pendant 15 mn, en remuant régulièrement.
Pendant ce temps, nettoyer puis ciseler finement le basilic.
En fin de cuisson, ajouter le basilic ciselé à la préparation et bien mélanger avant de servir en accompagnement, bien chaud.
Saler et poivrer (si nécessaire) selon vos préférences.

Source: www.epicurien.be

Gratin d'aubergines et de courgettes

Préparation de la recette :

Préchauffez le four à th.6 (180°C).
Coupez les aubergines en rondelles, saupoudrez-les de gros sel, laissez-les dégorger 1 heure, puis rincez-les et essuyez-les.
Faites revenir l'oignon et l'ail hachés à la poêle dans 2 c. à soupe d'huile.
Ajoutez le coulis de tomates, la moitié du persil, salez, poivrez et laissez mijoter 25 min.
Ajoutez la moitié du basilic ciselé 5 min avant la fin de la cuisson.
Coupez les courgettes en rondelles et saupoudrez-les de farine, ainsi que les aubergines.
Ensuite faites revenir séparément dans 3 c. à soupe d'huile.
Huilez un plat à gratin et rangez-y les rondelles de courgettes et d'aubergines.
Parsemez du reste de basilic et de persil. Nappez avec la sauce à la tomate, répartissez des rondelles de mozzarella et saupoudrez de gruyère râpé.
Enfournez pendant 30 min. et servez aussitôt.

Source : www.cuisineaz.com

Temps de préparation : 20 mn

Ingrédients (pour 4 personnes) :

2 aubergines
2 courgettes
1 brique de coulis de tomates
1 boule de mozzarella
1 oignon
40 g de gruyère râpé
2 gousses d'ail
1 bouquet de basilic
1 bouquet de persil plat
Farine
Huile d'olive, gros sel, sel, poivre



Vous souhaitez partager vos recettes ?

N'hésitez pas à nous les déposer à l'accueil panier ou par mail : contact@pdt91.fr

Vos légumes de la semaine

(sous réserve de récolte)



Paniers simples : 1 courgette, 1 kg d'aubergines, 500 g de tomates et 1 botte de blettes OU 1 tête de brocoli OU 1 laitue.

Paniers doubles : 2 courgettes, 1 kg d'aubergines, 1 kg de tomates, 1 barquette de tomates cerises, 1 concombre, 1 botte de blettes et 1 laitue.

Les potins du Télégraphe



Météo de la semaine

via www.tameteo.com

DEMAIN	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI
07 septembre	08 septembre	09 septembre	10 septembre	11 septembre	12 septembre	13 septembre	14 septembre
29° 13°	27° 15°	26° 13°	28° 14° 0.5 mm	26° 14°	30° 16° 0.7 mm	24° 18° 12.9 mm	20° 12° 20.4 mm

Nous recherchons de nouveaux adhérents, alors n'hésitez pas à en parler à votre entourage.

Nom et prénom du parrain :



**Chantiers
d'insertion**

Bulletin d'Adhésion



Nom : _____ Prénom : _____

Adresse : _____

Tél. fixe : _____

Portable : _____ E-mail : _____

Adhésion à l'association : 15 euros par an.

Formule choisie : 46 paniers doubles : 598€ / an

46 paniers simples : 299€ / an

Offre découverte : 23 paniers doubles : 299€ / 6 mois

23 paniers simples : 149,50€ / 6 mois

Distribution : Étampes Itteville Autre, à préciser _____

Règlement : par chèque

Fait à _____ le _____ Signature : _____

Chemin du Loris
91150 ÉTAMPES
Tél 01 69 16 11 11
Fax 01 69 16 11 10
www.jpdt91.fr

LES POTAGERS
du télégraphe

Association loi 1901
SIRET 498 644 368 000 17
Code APE 0113Z

Pour chaque parrainage 1 panier offert.