



Livret de **RECETTES**



CUEILLETTE CITOYENNE DU DIMANCHE 13 SEPTEMBRE 2026

Pour cette édition de la cueillette, **nous vous proposons trois recettes imaginées et préparées par les équipes de la Cuisine centrale municipale**, pour mettre à l'honneur leur travail et leur savoir-faire. Vous pourrez ainsi les cuisiner directement chez vous. Ces mêmes recettes sont servies aux enfants qui déjeunent à la restauration scolaire. Elles permettent de développer leur goût, de leur faire découvrir les légumes de saison et de les sensibiliser à une alimentation équilibrée dès le plus jeune âge.

Bonne préparation et bon appétit !



Cake Potimarron bio et Emmental



Temps total : environ 1 h 10,
dont 25 minutes de préparation
et 40-45 minutes de cuisson.

Pour 6 à 8 personnes

INGRÉDIENTS

- 500 g de **potimarron bio**
- 180 g de **farine de blé**
- 3 **œufs**
- 100 ml de **lait**
- 120 g d'**emmental râpé**
- 1 cuillère à café de **muscade moulue**
- 2 cuillères à soupe de **persil haché**
- 1/2 cuillère à café de **sel**
- **Poivre** selon votre goût
- 11 g de **levure chimique**

COÛT ESTIMÉ :
1,40 € / portion



PRÉPARATION

1. Préparer le potimarron - 15 min.

- Lavez et coupez en deux le potimarron, retirez les graines.
- Coupez la chair en petits dés sans retirer la peau.
- Faire cuire les dés **à la vapeur pendant environ 15 minutes**, jusqu'à ce qu'ils soient bien tendres.
- Écrasez-les grossièrement en purée et laissez tiédir quelques minutes.

2. Préparer la pâte - 10 min.

- Préchauffez le four à **180 °C** (chaleur traditionnelle).
- Dans un saladier, battez les **3 œufs**.
- Ajoutez le lait et mélangez.
- Incorporez progressivement la farine et la levure.
- Ajoutez la purée de potimarron.
- Ajoutez l'emmental râpé, le persil et la muscade.
- Salez légèrement et poivrez.
- Mélangez jusqu'à obtenir une pâte homogène.

3. Cuisson - 40 à 45 min.

- Versez la préparation dans un moule à cake légèrement huilé ou recouvert de papier cuisson.
- Enfournuez à **180 °C pendant 40 à 45 minutes**.
- Vérifiez la cuisson en plantant la lame d'un couteau au centre : elle doit ressortir presque sèche.
- Laissez le cake reposer environ 10 minutes avant de le démouler.

*Pour un cake encore plus gourmand,
gardez environ 30 g d'emmental pour le
saupoudrer sur le dessus avant d'enfourner.
Il formera une jolie croûte gratinée.*



Curry de Pois Chiches et Butternut (accompagné de son riz)



Temps total :

environ 45 minutes

• Préparation : 15 min.

• Cuisson du curry : 30 min.

• Cuisson du riz : 12-15 min., en parallèle

Pour 4 personnes

INGRÉDIENTS

Pour le curry

- 600 g de **butternut bio**
- 400 g de **pois chiches cuits** (environ 2 petites boîtes égouttées)
- 400 g de **tomates pelées**
- 200 ml de **lait de coco**
- 1 gros **oignon**
- 2 gousses d'**ail**
- 1 à 2 cuillères à café de **curry**
- 1 cuillère à café de **curcuma**
- 1/2 cuillère à café de **piment de Cayenne** (à adapter selon vos goûts)
- 1 à 2 cuillères à soupe de **coriandre** fraîche ou surgelée
- **Sel** et **poivre**
- 1 à 2 cuillères à soupe d'**huile d'olive**

Pour le riz

- 250 g de **riz bio**
- Environ 500 ml d'eau
- 1 pincée de **sel**

PRÉPARATION

1. Préparer les légumes - 10 min.

- Épluchez le butternut, retirez les graines et coupez-le en cubes d'environ **2 à 3 cm**.
- Épluchez et émincez l'oignon.
- Hachez finement l'ail.
- Égouttez et rincez les pois chiches.

2. Faire revenir les aromates - 5 min.

- Dans une sauteuse, faites chauffer l'huile d'olive à feu moyen.
- Ajoutez l'oignon et faites-le revenir **3 à 4 minutes**.
- Ajoutez ensuite l'ail, le curry, le curcuma et le piment de Cayenne.
- Mélangez pendant 1 minute.

3. Cuire le butternut - 20 min.

- Ajoutez les cubes de butternut et mélangez bien pour les enrober d'épices.
- Ajoutez les tomates pelées et le lait de coco.
- Salez, poivrez et mélangez.
- Couvrez et laissez mijoter à feu doux pendant **15 minutes**.

4. Ajouter les pois chiches - 10 min.

- Ajoutez les pois chiches égouttés.
- Laissez mijoter encore **10 minutes à feu doux**. Le butternut doit être **tendre mais encore légèrement ferme**, et la sauce doit être crémeuse.

5. Préparer le riz - environ 12 à 15 min.

Pendant que le curry mijote :

- Rincez le riz à l'eau froide.
- Mettez-le dans une casserole avec environ **500 ml d'eau** et une **pincée de sel**.
- Portez à ébullition.
- Couvrez, baissez le feu et laissez cuire **10 à 12 minutes** (selon le type de riz).
- Coupez le feu et laissez reposer **5 minutes à couvert**.

6. Finaliser - 2 min.

- Ajoutez la **coriandre** juste avant de servir.

Dressage

Déposez une portion de riz dans chaque assiette et versez généreusement le **curry de butternut et pois chiches** à côté.

Pour un curry encore meilleur : ne mettez pas trop de piment au départ. Le lait de coco adoucit beaucoup le curry, et il est plus facile d'ajouter du piment de Cayenne à la fin que d'en retirer !



COÛT ESTIMÉ :
2,50 € / portion



Moelleux Pistache et Courge Sucrine bio



Pour 6 à 8 personnes

INGRÉDIENTS

- 300 g de **courge sucrine bio** (chair)
- 120 g de **pistaches en poudre**
- 120 g de **farine de blé**
- 100 g de **beurre**
- 100 g de **sucre**
- 3 **œufs**
- 1 sachet de **levure chimique** (environ 11 g)

COÛT ESTIMÉ :
1,35 € / portion



PRÉPARATION

1. Préparer la courge - 15 à 20 min.

- Épluchez la courge sucrine et retirez les graines.
- Coupez la chair en petits morceaux.
- Faites-la cuire **à la vapeur pendant 15 à 20 minutes**, jusqu'à ce qu'elle soit bien tendre.
- Écrasez-la en purée.
- Laissez-la tiédir quelques minutes.

Si la purée paraît très humide, laissez-là ségoutter quelques minutes dans une passoire. Cela permettra d'obtenir un moelleux qui se tient mieux.

2. Préparer la pâte - 10 min.

- Préchauffez le four à **180 °C**.
- Faites fondre doucement le beurre.
- Dans un saladier, fouettez les œufs avec le sucre pendant **2 à 3 minutes**.

• Préparation : 25 à 30 min.

• Cuisson de la courge : 15 à 20 min.

• Cuisson du gâteau : 35 à 40 min.

• Temps total : environ 1 heure

- Ajoutez le beurre fondu et mélangez.
- Incorporez la purée de courge.
- Ajoutez la farine, la levure et la pistache en poudre.
- Mélangez juste assez pour obtenir une pâte homogène.

3. Cuisson - 35 à 40 min.

- Beurrez un moule à gâteau d'environ **20 à 22 cm** de diamètre.
 - Versez la pâte dans le moule.
 - Enfourez à **180 °C pendant 35 à 40 minutes**.
- Vérifiez la cuisson avec la pointe d'un couteau : elle doit ressortir avec **quelques petites traces humides**, ce qui permettra de conserver le côté moelleux.

4. Repos - 15 min.

- Laissez refroidir le gâteau **10 à 15 minutes** avant de le démouler.
- Laissez-le ensuite refroidir complètement sur une grille.

Vous pouvez conserver quelques pistaches entières ou concassées pour en parsemer le dessus avant cuisson. Cela apporte du croquant et renforce le goût de pistache.

