



# Cuisiner les liens



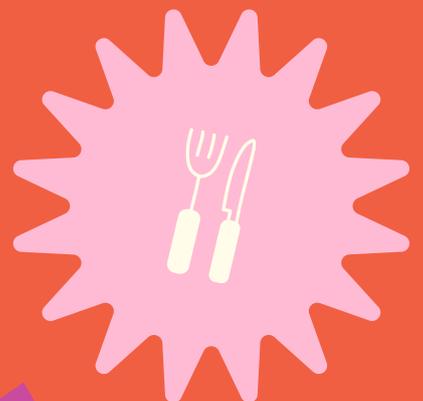
# Simplemement

Cuisiner les liens, se sont 8 ateliers antigaspi proposés aux seniors du territoire. Chaque atelier se déroule dans le tiers-lieu de la Capéchade, équipé d'une cuisine complète et d'une salle d'activité.

Les participants sont invités à rejoindre l'atelier et , le temps de partager un café , ils font connaissance et découvrent les produits glanés le matin même (fruits et légumes issus de la fin du marché et des invendus). Sur place, les intervenantes invitent les participants à partager des idées de recette, de conservation, des astuces.

Les recettes sont décidées et réalisées collectivement au cours de l'après-midi.

A la fin de l'atelier, on goûte et partage les plats. Chaque participant repart avec des préparations de la journée.



# Cuisiner ensemble

Les recettes présentées dans ce livret ont été pensées, réalisées et goûtées dans le cadre des ateliers.

Bonne découverte !





# Cake à la banane

Le cake à la banane tire ses origines des États-Unis et est idéal pour utiliser les bananes bien mûres.



## Ingédients

- 3 bananes bien mûres (310g de chair en tout).
- 200g de sucre.
- 2 œufs.
- 125g de beurre.
- 1 cuillère à café de vanille liquide ou un sachet de sucre vanillé.
- 190g de farine.
- 1/2 sachet de levure.
- Une pincée de sel.

- 1** Ecrasez les bananes à la fourchette avec le sucre.
- 2** Ajoutez les œufs, versez le beurre fondu et la vanille
- 3** Terminer en ajoutant la farine et la levure. Bien mélanger.
- 4** Versez dans un moule à cake bien beurré.
- 5** Faire cuire 1h25 à 150° dans un four à chaleur tournante.
- 6** Laissez le cake tiédir puis démoulez le, placez le cake dans du film étirable au frais une nuit avant de le dévorer!

**LA PETITE ASTUCE DARLETTE**  
Les 25 dernières minutes placez un plat à gratin rempli d'eau bouillante dans le bas du four, cela vous permet d'avoir un cake bien moelleux.

# LA PETITE HISTOIRE DE MAMIE TUY

*Les nems vegan étaient destinés principalement aux les moines bouddhistes des temples de Hue, ville Impériale et ville de ma mère.*

## Nems vègan de mamie Tuy

Cette recette de nems végétariens est originaire du Vietnam



### Ingédients

#### Farce vègan:

- 250g de champignons de Paris ou bruns.
- 2 carottes.
- 2 courgettes
- 1 oignon blanc ou gousse d'ail dégermée.
- 100g de cheveux d'ange à tremper.
- 12 galettes de riz.
- Sel.
- Poivre.

#### Sauce :

- Mélanger 1cs de sauce soja ou nuncmam.
- 1cl de vinaigre de riz.
- 1cm de gingembre.

- 1** Hachez oignons, carottes, courgettes, ail et cheveux d'ange.
- 2** Mélangez avec la duxelles (hachis très fin) de champignon.
- 3** Filmez et réservez au frais pendant 20 minutes.
- 4** Préchauffez le four à 200°.
- 5** Trempez les galettes de riz une par une dans une eau tiède et posez les sur un plan propre.
- 6** Déposez la farce en mode quenelle sur une galette et roulez.
- 7** Sur une plaque préalablement préparée avec une feuille d'aluminium et du papier sulfurisé posez les rouleaux enrobés d'huile.
- 8** Enfournez pour 20mn en prenant soin de les tourner à mi-cuisson.

Dégustez-les chauds ou tièdes.

# Les farçous de mamie Cécile

À l'origine, le farçou était un plat de pauvre, on cuisinait les restes pour éviter de gaspiller.



## Ingédients

- Verts de blettes.
- Persil.
- Ciboule.
- Epinard.
- 1 ou 2 gousses d'ail.
- 2 œufs.
- 150g de farine.
- Une pincée de bicarbonate de soude ou de levure.
- Sel.
- Poivre.
- Lait.
- Reste de viande (option).

- 1** Taillez grossièrement les verts de blettes et les faire blanchir.
- 2** Hachez persil, ciboule, épinard et l'ail.
- 3** Mettre le tout dans un saladier
- 4** Ajoutez les œufs, la farine, le bicarbonate de soude ou la levure, sel et poivre (et la viande en petit morceau éventuellement).
- 5** Mélangez et ajoutez le lait jusqu'à obtenir une pâte assez consistante pour former les galettes.
- 6** Faire cuire dans une poêle avec de l'huile bien chaude en formant des galettes.
- 7** Servi avec une salade c'est un repas complet pour le soir.

### LA PETITE ASTUCE D'ARLETTE

Ma mamie Cécile faisait cette recette pour utiliser les verts de blettes et toutes les herbes du jardin : persil, ciboulette, tige d'oignons nouveaux... De janvier à mars, vous pouvez cueillir dans la campagne des blettes sauvages au goût plus prononcé.



# Faux tzatziki

Réalisé simplement avec  
les épluchures de  
concombre



## Ingédients

- La peau d'un concombre (70g à 90g).
- 1 gousse d'ail.
- 1 yaourt grec ou 1 fromage blanc (150g).
- 50 g de fromage frais.
- Quelques feuilles de menthe (fraîche ou sèche).
- Sel.
- Poivre.

- 1** Mixez finement les épluchures du concombre et versez les dans un bol.
- 2** Pelez et dégermer la gousse d'ail.
- 3** Emincez la très finement et mélangez la avec le concombre.
- 4** Ajoutez ensuite le fromage blanc et le fromage frais.
- 5** Mélangez bien et ajustez l'assaisonnement avec le sel et le poivre.

**Vous pouvez servir ce faux tzatziki comme un vrai, avec du pain, des gressins ou encore des bâtons de légumes (concombre, carotte etc.)**

**Au lieu de la menthe, vous pouvez aussi mettre de la coriandre, ou de la ciboulette...**

## Farine de pain sec

La farine de pain sec remplace la farine de blé pour faire de la pâte à crêpes, à pizzas, gaufres, sablés, cakes, brownies etc.



### Ingrédients

- Pains secs de différentes sortes.

- 1** Placez le pain sec dans le bol d'un mixeur.
- 2** Mixez longuement jusqu'à obtenir une poudre.
- 3** Tamisez à l'aide d'une passoire très fine. (le reste de pain qui est dans la passoire fait une parfaite chapelure)
- 4** Conserver dans un bocal en verre.

### LA PETITE ASTUCE D'ARLETTE

**Plus vous utilisez des sortes de pain différentes plus les gâteaux ont des goûts et textures différents.**

**A vous de tester !**

# Cake gourmand

concombre, feta et  
graines de tournesol



## Ingédients

- Les épluchures de 2 concombres.
- 150 g de feta.
- 1 demie botte de ciboulette.
- 200 g de farine T55.
- 1 sachet de levure chimique.
- 3 œufs.
- 1 yaourt grec (150 g).
- 10 cl d'huile d'olive.
- 30 g de graines de tournesol.
- Sel.
- Poivre.

- 1** Coupez grossièrement les épluchures des concombres puis passez les au mixeur jusqu'à obtenir un haché fin.
- 2** Découpez la feta en petits cubes d'environ 5mm de côté.
- 3** Rincez et émincez finement la ciboulette.
- 4** Préchauffez le four à 180 °C.
- 5** Mélangez la farine et la levure dans un bol.
- 6** Dans un saladier, fouettez ensemble les œufs et le yaourt.
- 7** Ajoutez progressivement le mélange farine et levure en travaillant au fouet tant que c'est possible puis à la cuillère. Versez ensuite petit à petit l'huile et mélangez.
- 8** Dès que la pâte est homogène, ajoutez le concombre, la feta et les graines de tournesol et mélangez bien.
- 9** Assaisonnez (pas trop de sel, car la feta est bien salée).
- 10** Versez le tout dans un plat à cake recouvert de papier cuisson. Faites cuire environ 40 minutes.
- 11** Laissez refroidir avant de déguster.



# Huile parfumée

Aux feuilles de  
cèleri branche



## Ingrédients

- Cèleri branche et huile parfumée (olive ou autre).

- 1** Rincez bien les tiges effeuillées
- 2** Découpez les bouts s'ils sont abîmés ou trop durs et taillez des tronçons de 2 à 3 mm de long.
- 3** Dans un pot refermable ou idéalement un huilier, insérez les petits tronçons et recouvrez les d'huile.
- 4** Attendez 1 jour ou 2 avant d'utiliser cette huile parfumée pour laisser le temps aux parfums d'infuser.
- 5** Une fois préparée, elle se conserve plusieurs semaines à l'abri de la lumière. Vous pouvez l'agrémenter en ajoutant un peu d'ail, par exemple.

**Cette huile aromatisera idéalement une vinaigrette, ou parfamera une purée, un poisson cuit, des pâtes...**



# Chips

## de peau de pommes de terre

1

Préchauffez le four à 200°C.

2

Dans un saladier, mélangez les épluchures avec un peu d'huile, de manière à ce que chaque morceau soit enrobé de matière grasse.

3

Sur une plaque à pâtisserie recouverte de papier cuisson, déposez les épluchures huilées bien à plat, en évitant qu'elles se chevauchent.

4

Enfournez environ 15 minutes, jusqu'à ce que les épluchures soient dorées.

5

Ôtez les épluchures grillées une par une (car selon leur épaisseur, le temps de cuisson variera de quelques minutes) et déposez les dans une assiette pour les laisser refroidir.

6

Salez et poivrez .

7

Vous pouvez les parfumer avec les épices ou les aromates de votre choix.

8

Les épluchures vont durcir au bout d'1 minute ou 2 de refroidissement et devenir bien croustillantes.

### Ingédients

- Epluchures de pommes de terre (bio de préférence).
- Un peu d'huile d'olive (environ 2 cuillerées à soupe par poignée d'épluchures).
- Sel.
- Poivre.
- Epices (curry, paprika, curcuma...) à votre convenance.

**Servez les chips de peau de pommes de terre aussitôt, ou attendez qu'elles refroidissent complètement !**

# Recette des orangettes

Ne jetez plus vos pelures d'orange !



## Ingédients

- Oranges non traitées
- sucres et eau.

- 1** Pelez les oranges non traitées à vif pour faire des écorces en bâtonnet.
- 2** Pour ôter l'amertume, faites les blanchir dans l'eau froide puis portez à ébullition trois fois en renouvelant chaque fois l'eau.
- 3** Laissez refroidir en les égouttant.
- 4** Pour le sirop : poids du sucre = poids des écorces.
- 5** Pour la cuisson, mettez l'eau à niveau des écorces et chauffez de 20 à 30 minutes à feu doux.
- 6** Laissez refroidir et séchez sur une grille pendant 24h à l'air libre.

**L'orangette peut être nature dans un cake ou enrobée de chocolat.**



# Roulé de pommes de terre

Vous en avez assez de faire de la purée ? Essayez cette recette !



## Ingrédients

- Pommes de terre.
- Ail.
- Sel.
- Huile d'olive.

- 1** Epluchez des pommes de terre à chair ferme puis coupez les en rondelle fines à l'aide d'une mandoline.
- 2** Etalez les rondelles dans une lèchefrite au préalable recouverte d'une feuille d'aluminium et de papier cuisson.
- 3** Mélangez les rondelles avec du sel, de l'ail écrasé et de l'huile d'olive.
- 4** Disposez les en écaille et enfournez les dans un four à 210° C pendant environ 45 minutes.
- 5** A la sortie du four, roulez délicatement les écailles de pommes de terre.
- 6** Aidez vous d'une spatule et de feuille de cuisson.

**vous pouvez rajouter du fromage et/ou du jambon avant de rouler pour plus de saveurs !**



# Pesto

## roquette et crème d'amande

- 1** Préchauffez le four à 170°C.
- 2** Disposez les amandes sur une plaque et enfournez les pendant 8 à 10 minutes en les retournant de temps en temps.
- 3** Laissez les refroidir.
- 4** Nettoyez et séchez la roquette.
- 5** Coupez la en morceau et mélangez la avec les amandes.
- 6** Coupez l'ail et ajoutez le à préparation.
- 7** Mixez le tout avec du gros sel.
- 8** Ajoutez l'huile neutre jusqu'à obtenir une pâte souple . Conservez au frais et à consommer dans les 5 jours.

### Ingrédients

- Environ 100 g de roquette.
- 50 g d'amandes.
- Une gousse d'ail.
- De l'huile neutre.

**Petite astuce :**  
**pour une conservation plus longue (jusqu'à 3 semaines) recouvrez d'une fine couche d'huile d'olive.**

# Taboulé breton



## Ingrédients

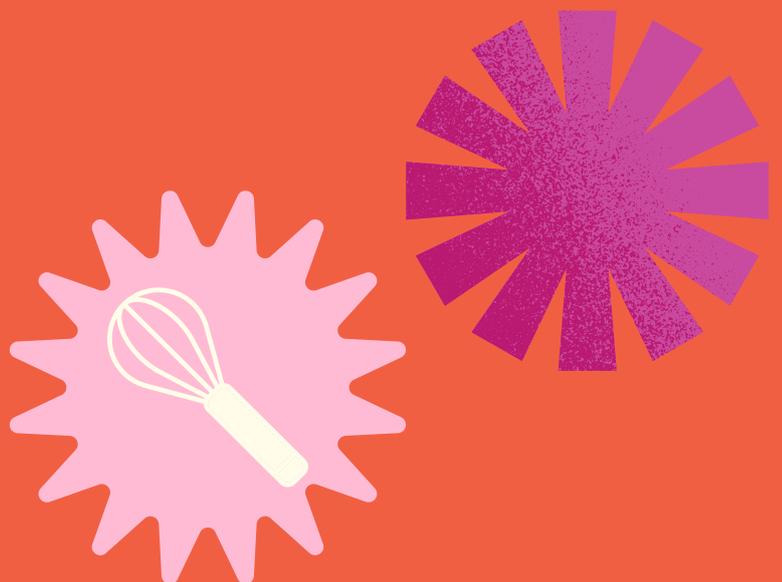
- 1 chou-fleur ou un brocoli.
- Tomates fraîches.
- Herbes au choix (menthe, persil, ciboulette ...).
- Pignons.
- Citron.
- Huile d'olive.

- 1** Ôtez le trognon du chou-fleur (ou brocoli) lavé pour ne garder que les fleurs.
- 2** Râpez le chou-fleur (ou le brocoli) pour obtenir une poudre blanche (semblable à de la semoule).
- 3** Coupez les tomates fraîches en petits morceaux.
- 4** Effeuillez les herbes choisies, les laver, sécher et ciseler.
- 5** Mélangez le tout (à l'exception des pignons) puis ajoutez le jus de citron et l'huile d'olive.
- 6** Mettre à macérer au frais minimum 6 heures.
- 7** Ajoutez les pignons 1 heure avant de servir.





La Capéchade, gère et anime un tiers-lieu ouvert et participatif , localisé à Marseillan. On y partage des expériences et des idées, pour explorer et développer de nouvelles pratiques alimentaires plus saines, plus durables et solidaires tout en soutenant une agriculture locale et responsable. Le projet s'adresse aux habitants comme aux professionnels, et sa programmation permet de découvrir, participer et contribuer à des ateliers, des événements, des projets et des moments gourmands et conviviaux !





# Faire ensemble



« Cuisiner les liens » illustre comment la cuisine peut devenir un outil de maintien de l'autonomie, de solidarité et de valorisation des seniors, tout en renforçant la cohésion sociale, la transmission des savoirs et la lutte contre la précarité alimentaire.

Un projet réalisé avec le soutien



Et les dons d'invendus et produits abimés des partenaires locaux : merci à Maryse des halles de Marseillan et

