

# Défi Familles

## Consommons local: de la terre à l'assiette

**LIVE CULINAIRE**  
**FAST & GOOD FOOD LOKAL**



## PIKLIZ DE CHRISTOPHINE



### Les étapes de la recette...

#### Recette pour 4 personnes

>> Préparation 15 minutes

>> Cuisson : /

#### Liste des ingrédients

2 christophines  
2 carottes locales ou 100g de giraumon  
3 cuillères à soupe de vinaigre  
2 oignons pays ciselés  
1 petite feuille de gros thym  
2 piments végétariens épépinés  
Jus de 2 citrons verts  
1 cuillère à soupe d'huile d'olive ou Colza  
2 gousses d'ail dégermé  
1 pincée de sel

1. Peler les christophines.
2. Les couper en 4 et retirer le cœur.
3. Les tremper dans de l'eau vinaigrée 3 minutes.
4. Les essuyer puis les râper grossièrement.
5. Râper la carotte (ou le giraumon) puis mélanger tous les ingrédients.
6. Entreposer au réfrigérateur 1 heure avant de servir.
7. Ajouter du piment fort pour un pikliz relevé et authentique.



## WRAP AU GIRAUMON ET MANIOC



### Les étapes de la recette...

#### Recette pour 4 personnes

>> Préparation 10 minutes

>> Cuisson : 3 minutes

#### Liste des ingrédients

250 g de farine de manioc  
150 g de chair de giraumon  
2 pincées de sel  
1 cuillère à café de thym  
2 CS d'huile d'olive  
10 à 15cl d'eau

1. Dans un robot, mélanger tous les ingrédients (sauf l'eau) pour obtenir une pâte épaisse mais malléable. Elle est légèrement collante.
2. Ajouter l'eau si nécessaire. Étaler la pâte puis la découper à l'emporte-pièce.
3. Dans une poêle anti adhésive légèrement huilée, cuire chaque galette 1 à 2 minutes de chaque côté.
4. Disposer les galettes dans du papier sulfurisé, entre deux assiettes renversées afin qu'elles conservent leur chaleur et l'humidité.
5. Garnir selon vos envies.



## FRITES DE SAISON



### Les étapes de la recette...

#### Recette pour 4 personnes

>> Préparation 15 minutes

>> Cuisson : 25 min à 180°C

#### Liste des ingrédients

2 Patates douces (ou légume de votre choix)

2 cuillères à soupe Huile  
Sel & Poivre

1. Préchauffer le four à 200°C.
2. Laver les patates douces (ou autre légume), les peler et les couper en frites.
3. Rincer et les cuire dans un volume d'eau salée bouillante durant 5 minutes. Égoutter et essuyer soigneusement avec du papier absorbant.
4. Les disposer sur du papier cuisson. Arroser d'un peu d'huile de votre choix. Enfourner à 180°C durant 25 minutes. Retourner les frites en cours de cuisson.

**Astuce** - Pensez à valoriser les légumes pays que vous préférez : fruit à pain, igname...



## KETCHUP DE BANANE



### Les étapes de la recette...

#### Recette pour 4 personnes

>> Préparation 5 minutes

>> Cuisson : 15 minutes

#### Liste des ingrédients

4 bananes peu mûres  
30g de sucre de canne  
100ml de vinaigre  
4 branches d'oignon pays  
1 gousse d'ail dégermé  
1 piment végétarien  
1 cuillère à café de curcuma  
Jus d'un citron  
1 cuillère à café de sel  
1 pincée de poivre (facultatif)

1. Hacher grossièrement les aromates.
2. Peler puis couper grossièrement les bananes.
3. Arroser de jus de citron.
4. Dans une casserole disposer les ingrédients et 10 cl d'eau.
5. Porter à frémissement et laisser cuire 5 minutes.
6. Ajouter le sucre et le vinaigre.
7. Poursuivre la cuisson jusqu'à obtenir une texture épaisse.
8. Mixer finement le tout, passer la préparation.
9. Rectifier l'assaisonnement et laisser refroidir.



# SMOOTHIE MANGUE ET COROSSOL

Mes notes:



## Les étapes de la recette...

### Recette pour 4 personnes

>> Préparation 10 minutes

>> Cuisson : /

### Liste des ingrédients

½ corossol

1 mangue mure

Feuilles de citronnelle (et bulbe si possible)

Jus d'un citron

Eau

1. **Au préalable** : congeler la chair du corossol (sans les pépins) et de la mangue.
2. Infuser la citronnelle durant 10 minutes dans de l'eau frémissante.
3. Dans un blender, mixer les feuilles de citronnelle avec de l'eau. Passer la préparation au tamis fin.
4. Mixer la chair du corossol surgelé avec de l'eau.
5. Passer la préparation au tamis.
6. Mixer au blender le jus de corossol, les cubes de mangue, l'infusion de citronnelle et le jus de citron.
7. Servir frais !

