



LES FICHES CULINAIRES D'UN PLUS BIO - DÉCEMBRE 2015

La recette **BIO**
qui va bien
et redonne faim !

> Un plat pour 520 personnes concocté avec Philippe Perenez, chef de la cuisine d'Ungersheim (Alsace)



FICHE N°2 **UNGERSHEIM** MEMBRE DU CLUB DES TERRITOIRES UN PLUS BIO

RISOTTO DE PETIT ÉPEAUTRE AUX LÉGUMES



Ingrédients pour 100 convives

- Petit épeautre 6 kg
- Oignons 1 kg
- Huile d'olive 0,2 l
- Bouillon de légumes 0,2 kg
- Petits pois 2 kg
- Champignons de Paris 2 kg
- Carottes en cubes 2 kg
- Parmesan 0,4 kg
- Crème fraîche : 3 l
- Persil
- Sel, poivre

Art culinaire

- Rincer l'épeautre, faire suer les oignons émincés, ajouter l'épeautre et nacer, mouiller avec le bouillon à hauteur. Ajouter les champignons et, en fin de cuisson, les petits pois et les carottes (déjà cuits à la vapeur) ainsi que le parmesan et la crème. Vérifier l'assaisonnement. Persil avant d'envoyer.

- Remarques :
Cuisson 45 min environ.
Tremper le petit épeautre une nuit.

vite, les commentaires !



Pour Philippe, le risotto c'est ...



... Un plat économique puisque sans viande, à base de protéines végétales comme on en propose une fois par semaine, il s'inscrivait ce jour-là dans le menu suivant : en entrée gratin de courgettes, risotto de petit épeautre, en dessert une clémentine et une barre de chocolat. Pour les ingrédients du plat principal, les oignons et les carottes proviennent de la régie agricole, le reste est issu de nos fournisseurs régionaux. »



CE QU'EN PENSE LA DIÉT'

Une cure de protéines végétales ancestrales avec (presque) tous les acides aminés

Le petit épeautre fait partie des céréales ancestrales. De plus c'est une des rares céréales qui n'a subi aucune modification génétique depuis son origine. Sa faible teneur en gluten en fait une céréale digeste.

Le petit épeautre figure parmi les céréales les plus riches en protéines végétales avec 12 % pour 100 g cru et donc environ 6 % dans 100 g de petit épeautre cuit.

C'est aussi une céréale riche en fibres avec 11 %, ce qui en fait un bon sucre lent. Ce plat est rassasiant pour nos enfants.



Philippe et son équipe proposent cette céréale avec une belle part de légumes dans ce risotto ou plutôt, pourrait-on dire, cet « épeausoto ». Et c'est toujours un plaisir et une fierté de disposer de cette culture de petit épeautre, en France, dans les Hautes-Alpes. Une belle découverte pour les enfants avec sa texture croquante et son goût de noisette.

Philippe et son équipe ont ce projet audacieux de proposer à leurs 520 convives un menu par semaine qui met en avant la diversité des protéines végétales et valorise des produits de qualité, sans viande et sans poisson.

Pari réussi avec cette recette qui associe le petit épeautre riche en protéines végétales avec du parmesan contenant des protéines animales. Le faible apport en protéines animales permet de bien assimiler les protéines végétales de notre petit épeautre.

RAPPEL : les protéines sont une chaîne d'acides aminés. Il existe huit acides aminés dits indispensables qui doivent être apportés par notre alimentation. Les protéines animales (viande, poisson, œuf et produits laitiers) les contiennent tous en quantités égales. De leur côté les céréales et les légumineuses sont carencées, pour les premières en un acide aminé indispensable, la lysine, et pour les secondes en méthionine. L'association d'une céréale avec une légumineuse permet donc d'obtenir un équilibre en acides aminés et une équivalence avec une protéine animale.

L'avis d'Un Plus Bio : la prochaine fois, penser à ajouter une légumineuse au doux mélange. Eh oui, pas facile de fournir tous les jours un repas 100% équilibré qui réponde aux recommandations du fameux cahier des charges du GEMRCN. Mais l'équipe d'Ungersheim travaille sur la durée et a engagé une transition vers une alimentation respectueuse de l'environnement et des convives qui ne demande qu'à être confirmée et qu'on salue !

