

LE BLÉ

Originaire du Moyen-Orient, le blé est une des céréales les plus consommées en France. Il en existe plusieurs types, les deux principaux sont le blé dur et le blé tendre aussi appelé « froment ».

Son utilisation

Le blé tendre sert dans :

- l'alimentation humaine
 - en farine pour les pâtes sablée, feuilletée, brisée, à choux, à pizza, à pain, pâtisserie ...
 - en grain pour le blé cuit
- l'alimentation pour animaux (volailles, porcs, ovins et bovins).
- l'industrie, en huile pour l'agrocarburant, carburant d'origine végétale qui peut remplacer le diesel (biodiesel).

Le blé dur est utilisé dans l'alimentation humaine pour :

- les pâtes fraîches et sèches (tagliatelle, spaghetti, coquillettes...)
- la semoule, le boulgour



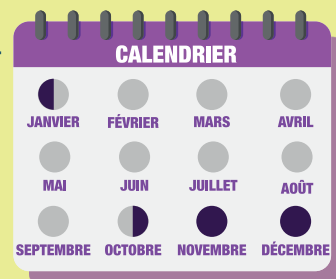
Ses bienfaits

- Riche en glucides (sucres lents)
- Source de protéines végétales
- Source de fibres et des minéraux tels que du potassium, phosphore et magnésium qui aident à réduire la fatigue et au bon fonctionnement du système immunitaire et des muscles

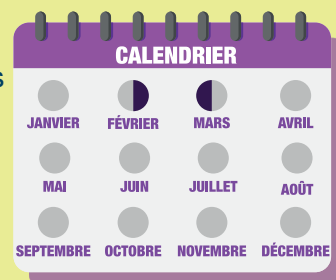
Saisonnalité

SEMIS ET PLANTATION

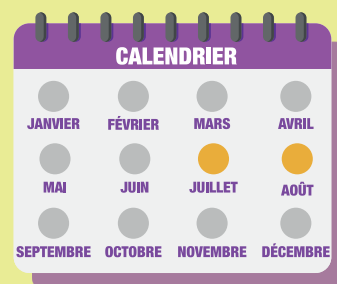
Blé d'hiver



Blé de printemps



RÉCOLTE



PAINS FARINE DE BLÉ

POUR 6 PERSONNES

TEMPS DE PRÉPARATION : 10 MIN

TEMPS DE REPOS : 1H

TEMPS DE CUISSON : 15 MIN

INGRÉDIENTS

- 500 g farine de blé T55
- 8 g levure de boulanger
- 10 pincées de sel fin
- 32 cl d'eau

USTENSILES

- Four
- Plaque de cuisson avec feuille de papier sulfurisé
- Bols

1. Dissoudre la levure avec un peu d'eau tiède.
2. Dans un bol, mélanger la farine et le sel.
3. Verser le mélange farine/sel sur le plan de travail et faire un puits au centre.
4. Verser dans le puits la levure, l'eau froide et mélanger tout doucement à la main.
5. Pétrir la pâte pendant 5 à 7 min (prendre la pâte à la main et la rabattre sur elle-même).
6. Mettre la pâte dans un bol, la recouvrir d'un linge et laisser reposer à température ambiante minimum 30 min. La pâte doit doubler de volume.
7. Avec votre poing, chasser l'air en appuyant sur la pâte.
8. Sur un plan de travail légèrement fariné, répartir la pâte en 6 tas et les façonner pour en faire des boules.
9. Poser les 6 pains sur une plaque avec 1 feuille de papier sulfurisé et les laisser reposer pendant 30 min.
10. Passer un pinceau humide sur chaque pain et les enfourner à 240°C pendant 12 à 15 min.
11. Vérifier la cuisson en tapant le côté plat des pains. Cela doit sonner creux.

LE COLZA

Le colza est une plante oléagineuse, issue d'un croisement entre un chou sauvage et un navet.

ATELIER LE TOUCHÉ

Son utilisation

Le colza sert dans :

- l'alimentation humaine pour l'huile de cuisson, les vinaigrettes, les pâtisseries et les marinades
- la cosmétique avec des huiles hydratantes pour la peau et les cheveux
- l'alimentation animale (volailles, porcs, ovins et bovins)
- l'industrie pour l'agrocarburant, carburant d'origine végétale qui peut remplacer le diesel (biodiesel)

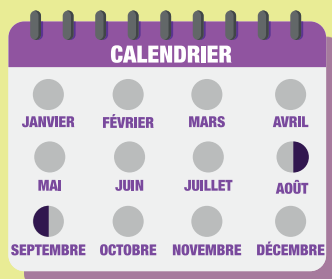
Ses bienfaits

- Riche en oméga 3, oméga 6, oméga 9 et vitamine E
- Aide à la prévention des maladies cardio vasculaires
- Aide à réduire le cholestérol et l'hypertension
- Apaise les inflammations et lutte contre le vieillissement cutané

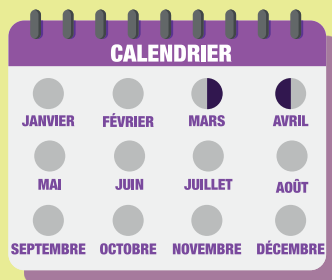
Saisonnalité

SEMIS ET PLANTATION

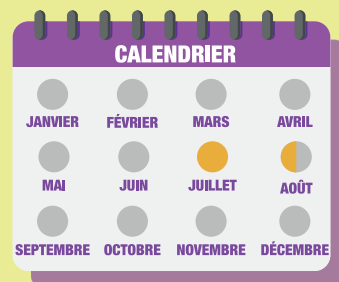
Colza d'hiver



Colza de printemps



RÉCOLTE



MAYONNAISE À L'HUILE DE COLZA

POUR 4 PERSONNES

TEMPS DE PRÉPARATION : 10 MIN

INGRÉDIENTS

- 1 jaune d'œuf
- 1 c. à soupe de moutarde
- 1 c à café de jus de citron ou de vinaigre de cidre
- Environ 20 cl d'huile de colza

1. Dans un bol, mélanger le jaune d'œuf, la moutarde, le jus de citron, le sel et le poivre.
2. Monter la mayonnaise à l'aide d'un fouet en ajoutant progressivement l'huile.
3. Verser le jus de citron en continuant à fouetter la mayonnaise.

Conserver la mayonnaise au réfrigérateur dans un récipient fermé hermétiquement au maximum 24h.

USTENSILES

- Bol
- Fouet



CONSEIL DÉPARTEMENTAL
des JEUNES

71
SAÔNE
& LOIRE
DÉPARTEMENT

LE MAÏS

Le maïs est une plante tropicale originaire d'Amérique centrale, très appréciée pour ses épis de grains jaunes, blancs ou colorés. Il existe plusieurs catégories de maïs : semence, doux (récolté avant maturité et consommé en légumes), grain (récolté lorsque les grains sont secs et mûrs), fourrage (utilisation de la plante entière broyée)



Son utilisation

Le maïs est utilisé dans :

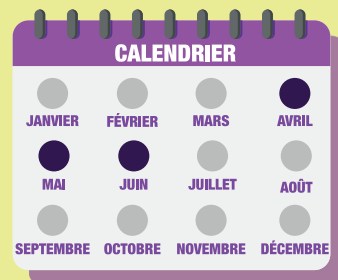
- l'alimentation humaine
 - cuit ou cru (à l'eau, à la vapeur ou au four)
 - en épis entiers
 - en grain : garniture de salades composées et de plats de viande ou poisson, pop-corn (variété de maïs à éclater)
 - en semoule : céréales, biscuits apéritifs, polenta
 - en farine et fécule : potages, sauces, pâtisserie, pain, galettes cuites (tortillas), gaudes
- l'alimentation des bovins, volailles et porcins (en grain et en fourrage)
- l'industrie, en huile pour l'agrocarburant, carburant d'origine végétale qui peut remplacer le diesel (biodiesel)

Ses bienfaits

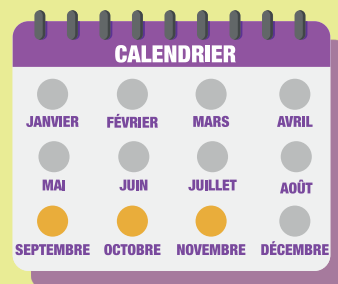
- Pouvoir antioxydant
- Riche en vitamines
- Sans gluten
- Source de glucides, lipides, fibres et protéines végétales
- Facilite la digestion et favorise la santé cardiovasculaire

Saisonnalité

SEMIS ET PLANTATION



RÉCOLTE



POP-CORN AU CARAMEL BEURRE SALÉ

POUR 4 PERSONNES

TEMPS DE PRÉPARATION : 10 MIN

INGRÉDIENTS

- 120 g de maïs à pop-corn
- 1 c. à soupe d'huile de tournesol
- 6 c. à soupe de sucre
- 40 g de beurre

1. Dans une poêle, faire chauffer légèrement l'huile de tournesol.
2. Ajouter les grains de maïs, couvrir avec un couvercle et laisser le maïs éclater.
3. Dans une casserole, faire fondre du beurre puis ajouter le sucre et laisser caraméliser.
4. Ajouter le caramel doré sur les pop-corn et remuer vivement de manière à enrober les grains.

USTENSILES

- Poêle avec un couvercle
- Casserole

LE SOJA

Le soja est une plante originaire d'Asie orientale qui se décline en plusieurs variétés telles que le soja jaune, à graines noires et à graines vertes.

Son utilisation

Le soja est utilisé dans :

- l'alimentation humaine
 - lait de soja
 - tofu (fromage végétal à base de lait de soja fermenté)
 - tempeh (grains cuits et fermentés)
 - miso (pâte à base de graines réduites en purée et fermentées)
 - la sauce de soja
 - steak et galette de soja (substitut de viande animale)
 - lait fermenté de soja
 - huile végétale
- l'alimentation animale sous la forme de tourteau (sous-produit du processus d'extraction de l'huile)
- l'industrie, en huile pour l'agrocarburant, carburant d'origine végétale qui peut remplacer le diesel (biodiesel)

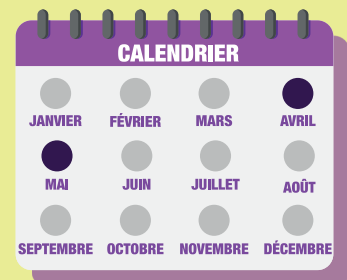


Ses bienfaits

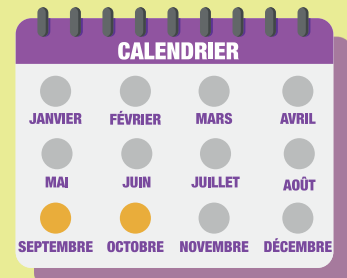
- Riches en fibres et en vitamines
- Haute teneur en huile et en protéines végétales
- Stabilise le taux de cholestérol
- Propriété anti-inflammatoire
- Réduit l'inconfort digestif et prévient la constipation

Saisonnalité

SEMIS ET PLANTATION



RÉCOLTE



LAIT DE SOJA

POUR 4 PERSONNES

TEMPS DE TREMPAGE : 12 À 24 H

TEMPS DE PRÉPARATION : 10 MIN

TEMPS DE CUISSON : 20 MIN

INGRÉDIENTS

- 150 g de graines de soja jaune
- 120 cl d'eau
- 1 pincée de sel
- 1 c. à soupe de sucre

USTENSILES

- Casserole
- Blender
- Étamine ou tissu fin
- Récipients en verre de type bouteille
- Écumeuse
- Passoire

1. Faire tremper les graines de soja dans 2 à 3 fois leur volume d'eau pendant 12 à 24h.
2. Égoutter et rincer à l'eau claire les graines réhydratées.
3. Mixer les graines dans le blender avec un tiers de l'eau jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène.
4. Ajouter le reste de l'eau et mixer de nouveau pour mélanger le tout.
5. Dans une casserole, faire cuire la préparation à feu doux pendant 20 à 30 min tout en retirant, à l'aide d'une écumeuse, la mousse de lait qui se forme sur le dessus.
6. Filtrer le lait de soja avec une étamine et la passoire et le récupérer dans le récipient en verre.
7. Ajouter le sel et le sucre puis bien mélanger.



CONSEIL
DÉPARTEMENTAL
des
JEUNES

71
SAÔNE
& **LOIRE**
DÉPARTEMENT

LE TOURNESOL

Le tournesol est une plante à fleurs, originaire d'Amérique du Nord, dont la racine principale est pivotante. Le tournesol est sujet à l'héliotropisme (qui oriente vers le soleil) d'où son nom.

Son utilisation

Le tournesol est utilisé dans :

- l'alimentation humaine
 - décortiqué et cru comme en-cas ou accompagnement pour des salades ou plats
 - en huile végétale
- l'alimentation d'animal sous la forme de tourteau (sous-produit du processus d'extraction de l'huile)
- l'industrie, en huile pour l'agrocarburant, carburant d'origine végétale qui peut remplacer le diesel (biodiesel)

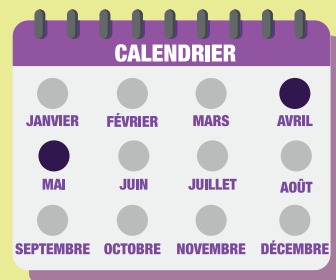


Ses bienfaits

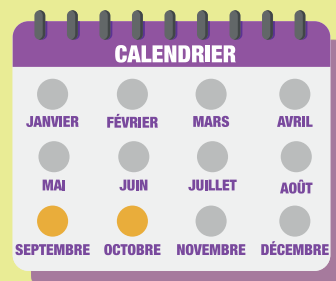
- Source d'acides gras essentiels et phytostérols
- Source de vitamines et minéraux
- Riche en antioxydant et en fibres
- Renforce la santé des os et des dents
- Réduit le taux de mauvais cholestérol
- Favorise la bonne santé intestinale

Saisonnalité

SEMIS ET PLANTATION



RÉCOLTE



BEURRE AUX GRAINES DE TOURNESOL

POUR 1 POT DE 400 G

TEMPS DE PRÉPARATION : 10 MIN

TEMPS DE CUISSON : 20 / 25 MIN

INGRÉDIENTS

- 285 g de graines de tournesol
- 15 g d'huile au tournesol
- environ 20 cl d'huile de colza

USTENSILES

- Four avec plaque à pâtisserie
- Mixeur
- Bocal en verre

1. Préchauffer le four à 180°C.
2. Étaler les graines de tournesol en fine couche sur plaque à pâtisserie.
3. Enfourner les graines pendant 20 à 25 min en remuant tous les 10 min pour les faire griller légèrement.
4. Verser et mixer les graines dans le mixeur pendant environ 10 min jusqu'à l'obtention d'un beurre.
5. Ajouter l'huile puis mixer pendant quelques minutes.
6. Mettre le beurre de tournesol dans un bocal fermé hermétiquement.

À conserver maximum 1 mois.



CONSEIL
DÉPARTEMENTAL
des
JEUNES

71
**SAÔNE
& LOIRE**
DÉPARTEMENT