

RAZAC-SUR-L'ISLE

Nos recettes

DE LA FERME À LA CANTINE

La commune s'engage pour une alimentation bio et durable!



Réalisé par Valentine MAKOWSKI,
stagiaire à la Mairie de Razac-sur-L'Isle,
étudiante en 2ème année de BTS Développement
et Animation des Territoires Ruraux 2022/2023

Sommaire

Contexte.....p.2

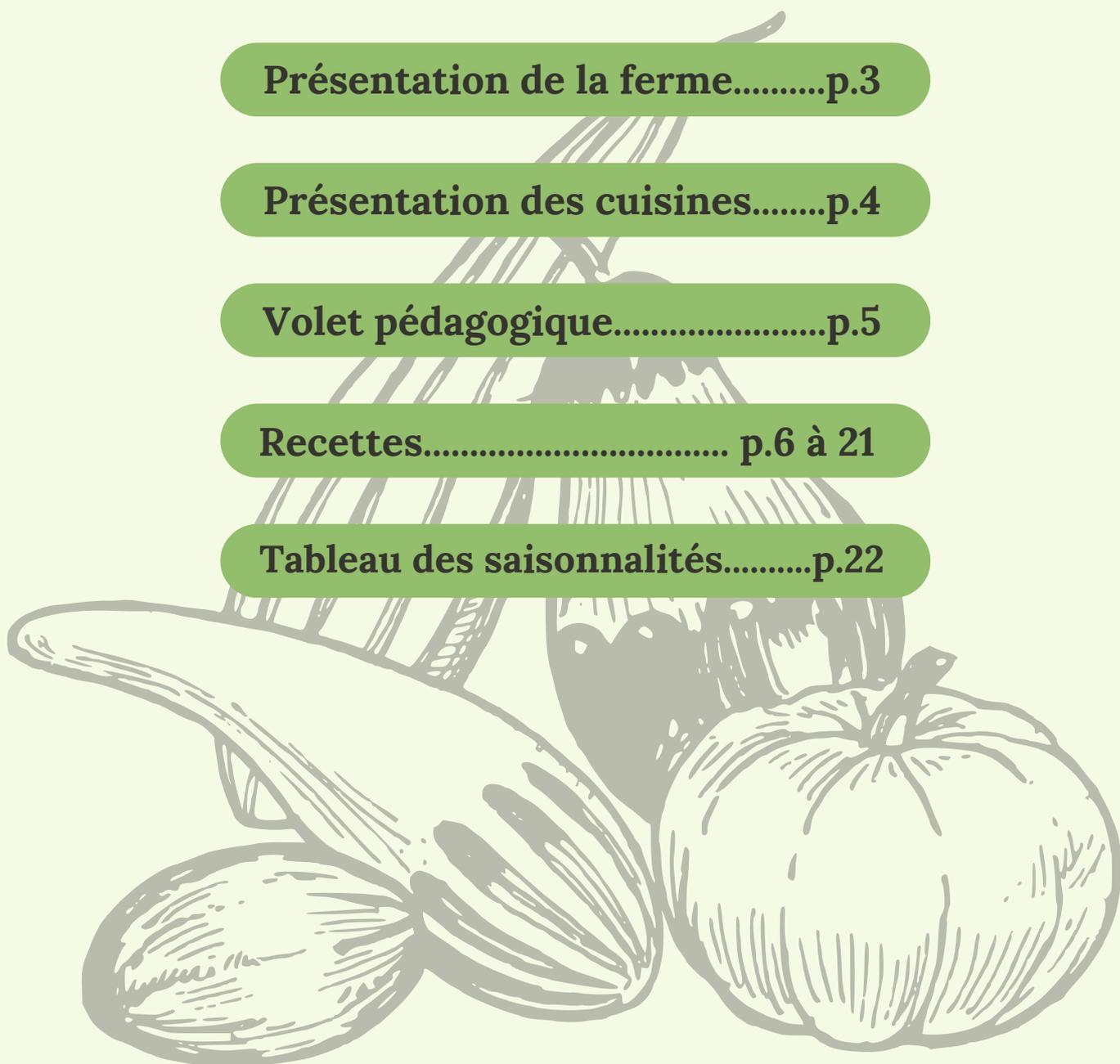
Présentation de la ferme.....p.3

Présentation des cuisines.....p.4

Volet pédagogique.....p.5

Recettes..... p.6 à 21

Tableau des saisonnalités.....p.22



Le contexte

Dans le cadre du programme alimentaire territorial du Pays de l'Isle en Périgord, la commune de Razac-sur-l'Isle, soutenue et accompagnée par le Conseil Départemental de la Dordogne et le collectif Les Pieds dans le Plat, s'est fixée pour objectif de proposer des repas faits maison 100 % bio à tous les élèves de son groupe scolaire, ainsi qu'aux aînés via le portage de repas à domicile, en favorisant l'approvisionnement local. En septembre 2022, environ 70 % déjà des ingrédients utilisés pour la confection des repas étaient d'origine biologique.

À ce projet, s'ajoute celui de la création de notre nouvelle ferme maraîchère bio municipale, ayant pour but l'approvisionnement en légumes bio de nos cuisines. Les principaux objectifs de cette ferme sont de favoriser les circuits courts et de contribuer à la préservation de notre environnement tout en permettant à nos enfants et nos aînés de bénéficier d'une alimentation de qualité. Cette ferme répond donc à un projet alimentaire, environnemental, mais également pédagogique et de lien social.

Nous sommes heureux de partager avec vous l'évolution de notre ferme maraîchère et les savoureuses recettes de nos cuisiniers, confectionnées avec nos légumes razacois !



Présentation de la ferme maraîchère



PORTRAIT

Nom : Ferme de l'Île aux Anges

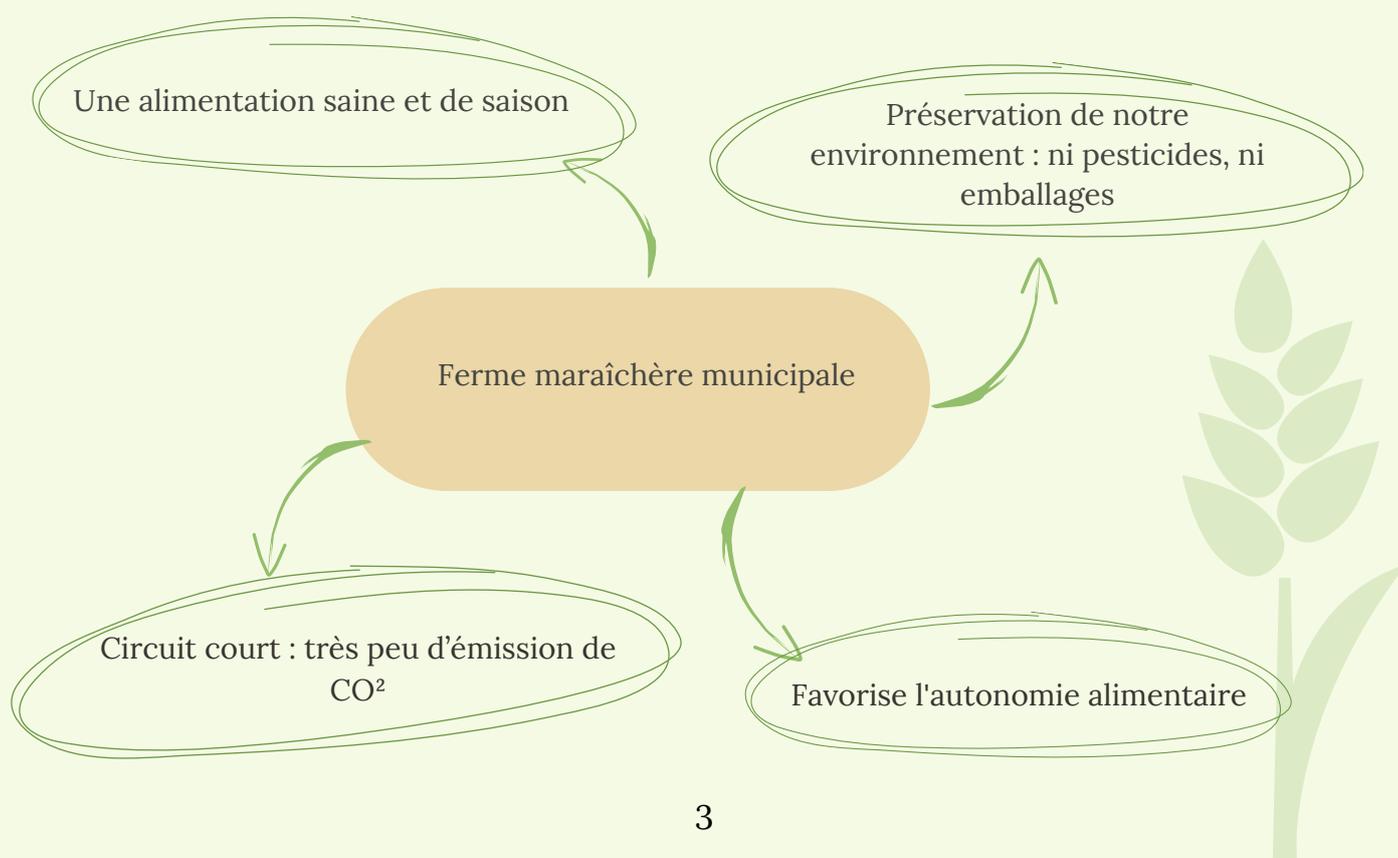
Taille : 6 384 m²

Autrefois : Entreprise horticole

Caractéristiques : Légumes bio

Nombre de légumes actuel : 19 variétés

La ferme maraîchère a ouvert ses portes au 1er mars 2022, avec le recrutement d'un maraîcher en charge de la production des légumes qui a débuté au mois de mai. La commune s'est vue décerner pour ce projet le Trophée du Développement Durable 2022 par le Département de la Dordogne.



Présentation des cuisines



PORTRAIT

Nom : Cuisines du groupe scolaire Roger Roudier

Taille : 470 m²

Nombre d'agents : 2 cuisiniers, 2 aide-cuisiniers et 1 responsable

Caractéristiques : Tradition du fait-maison

Nombre de repas : 230 repas/jour

Les cuisines de la commune de Razac-sur-l'Isle proposent depuis de nombreuses années à nos enfants et nos aînés une cuisine de qualité, selon la tradition du fait-maison. En 2022, la municipalité a souhaité aller encore plus loin en faveur d'une alimentation saine et durable, en s'engageant dans un projet 100 % bio. Ce dernier, ainsi que celui d'une toute nouvelle ferme maraîchère municipale, ont nécessité un engagement majeur de la part de notre personnel, avec de nombreuses formations suivies, mais également, pour la commune, des investissements importants en matériel adapté.

Des menus équilibrés
contiennent...

Des fruits et légumes cuits ou crus
Des produits laitiers
Des féculents
Des protéines
Des légumineuses

Les légumineuses, c'est quoi ?

Les pois chiches, les lentilles,
les haricots secs, les fèves...

Le volet pédagogique de la ferme maraîchère

La ferme maraîchère municipale a pour objectif d'être un support pédagogique, dédié principalement aux écoles de Razac-sur-l'Isle, le pôle ados et le centre de loisirs. Les enfants retrouvent les légumes de la ferme maraîchère municipale dans leurs assiettes le midi au restaurant scolaire, ce qui leur permet de comprendre le processus de saisonnalité, mais aussi tout l'aspect bio et local de leur alimentation.

Les enfants peuvent ainsi partager des moments de convivialité, tout en étant dans un processus d'apprentissage. Ils peuvent se déplacer dans la ferme en autonomie, afin d'y observer les différents légumes et herbes aromatiques, mais aussi participer aux récoltes, semis et plantations.

Étape 1

Les 7 et 8 octobre 2022, toutes les classes de l'école élémentaire sont venues se familiariser avec le lieu...



Étape 2

La semaine du 30 janvier au 3 février 2023, les élèves ont semé les différents légumes...





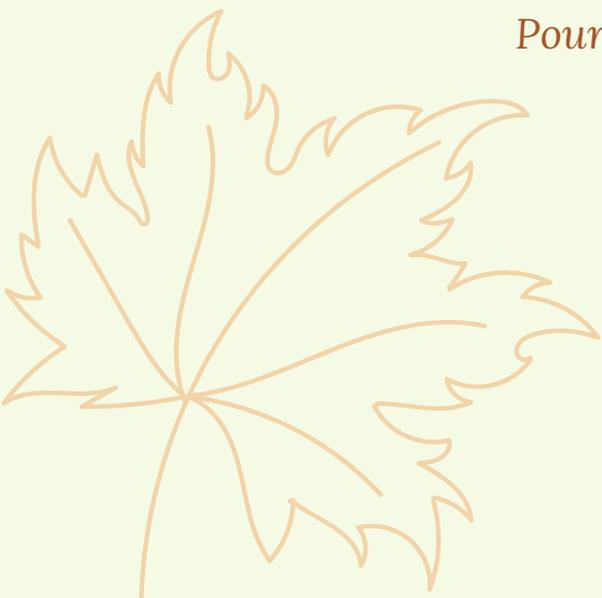
*Dans votre assiette un jour
d'automne...*

Velouté de courge butternut et lentilles
corail

Polenzia servie avec une salade

Savoureux gâteau aux carottes

Pour 6 à 8 personnes



Velouté de courge butternut et lentilles corail

Ingrédients

Courge Butternut (1kg)

Oignons (200g)

Poireaux (200g)

Carottes (200g)

Lentilles corail (100g)

Eau

Crème fluide



1

Faire fondre



dans une casserole.

2

Ajouter



en morceaux.

3

Ajouter les lentilles corail rincées.

4

Couvrir d'eau, cuire environ 30 minutes et mixer.

5

Rectifier l'assaisonnement et crémer.

Polenzia

servie avec une salade

Ingrédients

Coulis de tomates (1L)
Aubergines (300g)
Courgettes (300g)
Polenta paysanne (250g)
Oignons (100g)
Fromage râpé (100g)
Herbes de Provence
Huile d'olive
Sel - Poivre



- 1 Faire bouillir de l'eau salée, verser la polenta en pluie en remuant à l'aide d'une spatule, obtenir une consistance épaisse, et garnir le fond du plat.
- 2 Verser le coulis de  sur la polenta.
- 3 Cuire les    à la poêle avec un filet d'huile d'olive, saler et poivrer.
- 4 Garnir la polenta comme une pizza.
- 5 Recouvrir d'une pincée d'herbes, ajouter le fromage râpé.
- 6 Cuire à four très chaud 200° pendant environ 20 minutes.

Gâteau aux carottes

Ingrédients

Oeufs (4)
Carottes (300g)
Farine (250g)
Sucre (250g)
Noix décortiquées (120g)
Huile de tournesol (80ml)
Poudre à lever (1 sc)
Arôme vanille (1 cuillère à café)
Cannelle (1 cuillère à café)
Muscade (1 cuillère à café)



1

Fouetter les



avec



2

Quand le mélange blanchit, ajouter peu à peu la



3

Tout en fouettant, ajouter la poudre à lever, la vanille, la



et la muscade.

4

Enfin ajouter l'huile, les



râpées et les



5

Bien mélanger, beurrer, fariner le moule et y verser la préparation.

6

Cuire 1 heure, laisser tiédir avant de démouler.



Dans mon assiette un jour d'hiver...

Salade de carottes, courge butternut et
lentilles corail

Tajine aux légumes d'hiver et aux épices
douces, accompagné d'une semoule

Crème rapadura

Pour 6 à 8 personnes



Salade de carottes, courge butternut et lentilles corail

Ingrédients

Carottes (300g)
Butternut (300g)
Lentilles corail (100g)
Jus de citron
Vinaigrette



- 1 Faire une vinaigrette maison et y ajouter un filet de 
- 2 Tremper et rincer les lentilles corail, les cuire dans de l'eau chaude pendant une dizaine de minutes.
- 3 Râper les  et la 
- 4 Mélanger et ajouter tous les ingrédients dans un saladier, assaisonner.

Tajine aux légumes d'hiver et ses épices douces, accompagné d'une semoule

Ingrédients

Veau (500g)
Pomme de terres (200g)
Courges butternut (200g)
Carottes (200g)
Pois chiches (200g, gonflés de la veille)
Navets (150g)
Oignon (1)
Céleri en branches (2/3 branche)
Miel (2/3 cuillères à soupe)
Huile d'olive
Épices (paprika, curcuma, cumin)
Poivre, sel



- 1 Saisir et colorer le veau avec de l'huile d'olive (environ 10 min), assaisonner.
- 2 Mixer le gingembre et torrifier les épices avant de les ajouter.
- 3 Ajouter le miel et mettre ensuite la viande de côté.
- 4 Couper les  en morceaux, en dés ou en rondelles.
- 5 Mixer les pois chiches (gonflés depuis la veille) pour ensuite les incorporer dans la sauce.
- 6 Faire suer les légumes et les mettre de côté.
- 7 Remettre la viande dans la préparation, la couvrir d'eau et la cuire (1h30).
- 8 Par étapes, incorporer les légumes en fonction de leur temps de cuisson, et faire mijoter.

Crème Rapadura

Ingrédients

Lait entier (1l)
Sucre de canne complet (100g)
Fécule de maïs (50g)
Agar-agar (1 sachet)



1

Faire bouillir le



avec le sucre complet, et l'agar-agar.

2

Délayer la fécule de maïs avec un peu de lait froid et incorporer dans le lait chaud.

3

Faire bouillir une minute.

4

Verser dans les ramequins et laisser refroidir.

Dans mon assiette un jour de printemps...

Rillettes de sardines et bâtonnets de légumes
crus

Gratin d'épinards lardons sarrasin

Verrines de fromage blanc aux fraises sur son lit
de granola

Pour 6 à 8 personnes



Rillettes de sardines et bâtonnets de légumes crus

Ingrédients

Haricots blancs secs (300g)
Sardines (250g)
Bâtonnets de légumes crus
(200g de carottes, une botte de
radis, un concombre)
Fromage blanc (170g)
Jus de citron (1)
Croûtons



1 Faire tremper les  la veille.

2 Cuire les 

3 Mixer les , les  et le fromage blanc.

4 Ajouter du jus de citron, assaisonner.

5 Laver les   , les découper en bâtonnets.

6 Préparer des croûtons avec des tranches fines de pain.

Gratin d'épinards lardons sarrasin

Ingrédients

Épinards (2kg)
Sarrasin décortiqué (200g)
Oignon (200g)
Fromage-emmental râpé (100g)
Lardons ou tofu fumés (100g)
Amandes complètes (50g)
Crème (0,50l)
Épices



1 Chauffer les graines de sarrasin à blanc, à feu doux ou au four pendant 10 minutes, ajouter 1,5 volume d'eau bouillante salée pour un volume de graines de sarrasin.

2 Cuire 15 minutes à couvert et laisser gonfler 10 minutes, les égrener au 

3 Émincer les , faire suer avec les , ajouter les épices, les lardons fumés ou le tofu fumé taillés en allumettes, puis crémier.

4 Disposer dans un plat.

5 Concasser les amandes, les ajouter au sarrasin et au 

6 Mélanger, assaisonner et recouvrir.

7 Cuire le temps de faire gratiner.

Verrines de fromage blanc aux fraises sur son lit de granola

Ingrédients

Fromage blanc (600g)
Fraises du Périgord (300g)
Flocons d'avoine (100g)
Graines de tournesol (50g)
Amandes (50g)
Sirop d'érable (3 cuillères à soupe)



1 Mélanger les flocons d'avoine avec les graines de tournesol et le sirop d'érable. Disposer le tout dans une plaque recouverte de papier sulfurisé.

Votre texte de paragraphe

2 Préchauffer votre four à 180°, enfourner pour 15 minutes.

3 Laisser refroidir avant d'ajouter les amandes concassées.

4 Laver, équeuter et couper les  en 4.

5 Dans les verrines, superposer les couches de granola, fromage blanc, 

6 Terminer par une  entière, quelques miettes de granola.

Dans mon assiette un jour d'été...

Salade de courgettes, noisettes et parmesan

Assortiment de légumes farcis et boulgour semi-complet

Salade de fruits rouges et melon

Pour 6 à 8 personnes



Salade de courgettes, noisettes et parmesan

Ingrédients

Courgettes (2kg)
Fromage parmesan (100g)
Noisettes décortiquées (50g)
Huile d'olive
Jus de citron



1

Laver et équeuter les



2

Les râper ou bien détailler en tagliatelles ou spaghettis.

3

Concasser et torréfier les



4

Râper le parmesan.

5

5 minutes avant de servir, mélanger les
l'huile d'olive et le sel.



avec le jus de



,

6

Puis parsemer de noisettes et de parmesan râpé.

Assortiment de légumes farcis et boulgour semi-complet

Ingrédients

Courgettes, tomates, poivrons
Viande hachée (400g)
Boulgour semi-complet (300g)
Graines de soja (200g)
Flocons d'avoine (200g)
Oeufs (2)
Oignon (1)
Huile d'olive
Gousses d'ail
Moutarde
Persil, basilic, poivre, sel



1

Laver les



au choix, les creuse.

2

Faire gonfler les graines de soja, les rincer et éssorer.

3

Mixer la viande hachée, l'oignon, l'ail, le persil, le basilic, la moutarde, l'huile d'olive, ainsi que les flocons d'avoine.

4

Dans un saladier, mélanger le hachis, les œufs et les graines de soja.

5

Assaisonner le tout avec le sel et le poivre.

6

Garnir les légumes avec la farce et soupoudrer de chapelure.

7

Faire cuire 45 minutes en arrosant une ou deux fois les légumes avec leur jus.

8

Faire bouillir de l'eau, mettre le boulgour à cuire, égoutter et servir avec les légumes farcis.

Salade de fruits rouges et melon

Ingrédients

Melon charentais (1)

Fraises (300g)

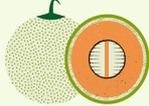
Framboises (125g)

Miel

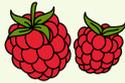
Citron vert

Feuilles de menthe



1 Couper le  en morceaux.

2 Couper les  en 2.

3 Mélanger dans un saladier les , le , et les .

4 Ajouter le zeste du , son jus, le miel et les feuilles de menthe.

5 Dresser les verrines, décorer avec de la menthe.

Le tableau des saisonnalités

Légumes et Fruits	Printemps	Été	Automne	Hiver
Aubergine				
Carotte				
Oignon				
Butternut / Potimarron				
Concombre				
Courgette				
Poireau				
Salade				
Tomate				
Fraise				
Framboise				
Noix				
Épinards				
Radis				

