

LE MINI LIVRET DE RECETTES DES EXPOSANTS



FLAN A LA SEMOULE



10 parts

Coût approximatif du flan : 3€,
soit 30 cents la portion.

Conservation jusqu'à une semaine au frigo

Ingrédients

1 L de lait,
75 g de semoule fine
(blé ou maïs si intolérance au gluten),
75 g de sucre en poudre,
3 œufs,
1 pincée de sel,
1 sachet de sucre vanillé.

**EXCELLENT,
BIO ET PAS
CHER !**



1. Placez une casserole sur le feu, Versez-y le lait, ajoutez la pincée de sel, et faire chauffer jusqu'à ébullition.
2. Tout en malaxant avec un mixeur, versez la semoule, le sucre, les œufs et le sucre vanillé
3. Laissez remonter en température jusqu'à apparition d'un bouillonnement
4. Versez dans des verrines ou un saladier : c'est prêt !

Retrouvez le tutoriel en vidéo sur la page Facebook d'Interbio
<https://www.facebook.com/interbioFC/videos/1745814602128391/>



Interbio Franche-Comté
www.facebook.com

Le flan à la semoule Bio : facile, bon,
pas cher ! Une animation culinaire
proposée par Serge Grass, Président
d'AgroBioConso à la fête bio du
Printemps 2017 à Besançon, dans le

**Merci à Serge Grass, Président d'Agro Bio Conso,
à retrouver en animation culinaire sur la fête
Plus d'infos sur Agro Bio Conso : www.agrobioconso.org**

FONDANT AU CHOCOLAT



**Artisans
du Monde**

Pour un commerce
équitable

6 parts

Coût approximatif du gâteau : 11 à 12 €,
soit 2€ la portion.



Ingrédients :

- 120 g d'huile de coco
- 60 g de farine
- 200 g de chocolat noir
- 120 g de sucre Mascobado
- 3 œufs
- 10 g de cacao en poudre
- 20 g de noix de coco râpée

1. Préchauffez le four à 180°.
2. Faites fondre le chocolat et l'huile de coco au bain-marie à feu doux.
3. Mélangez sucre et farine.
4. Battez les œufs et incorporez-les dans le mélange sucre-farine.
5. Ajoutez la préparation chocolat-huile de coco et bien mélanger.
6. Versez dans un moule beurré et enfournez pour 15 minutes.
7. Sortir et saupoudrez de noix de coco .

A déguster tiède , le cœur coulant... Mmumm !



***Merci à Chantal Guigon, trésorière d'Artisans du monde,
rue Bersot à Besançon, et à retrouver sur la fête !
Plus d'infos sur Artisans du Monde : www.artisansdumonde.org***

RECETTES ULTRA RAPIDES À BASE DE FROMAGES



Fromages de chèvres crémeux sur tartine de pain chaud

Pour 1 personne - 1,5 €/portion

- 1/3 de fromage de chèvre par tartine
- 1 tranche de pain

Passer 5 min au four à 150 °C

Déposer un peu de miel dessus à la sortie du four et un brin de romarin.

Déguster tiède avec une salade verte

Tarte Zélois / Ortie frais

Pour 4 personnes - 2 € / portion

- une pâte à tarte
- 500 g d'orties fraîches blanchies à l'eau
- 200 g de Zélois (fromage mixte chèvre-vache persillé)
- une poignée d'amandes
- 3 œufs
- 100 g de crème

Mélanger les ingrédients et les déposer sur la pâte.

Servir chaud ou froid

Mel i Mato

Pour 1 personne - 2 €/portion

- 120 g de fromage blanc battu de vache ou de chèvre
- 1 cuillère de miel
- 2 noix

Servir frais



BIO ET LOCAL !

Faisselle fraîche sur légumes vapeur

Pour 1 personne - 2 € /portion

- 120 g de faisselle froide
- 1 pincée de gros sel
- 2 brins de ciboulette
- 1 pomme de terre cuite vapeur
- 1 carotte cuite vapeur
- 1 oignon cuit vapeur

Mélanger les légumes et les disposer dans l'assiette.

Déposer la faisselle dessus, puis la ciboulette et le sel, dégustez !



*Merci à Nuria Loyant pour la Ferme d'Uzelle,
à retrouver samedi sur la fête !*

Plus d'infos sur la ferme d'Uzelle : www.fermeduzelle.fr



BEIGNETS OU « MERVEILLES »



Pour 500g (env. 4 personnes) - 1€ max
/portion

- 325 g de farine,
- 4 œufs,
- 60 g de sucre en poudre,
- 70 g de beurre,
- 1 zeste de citron rapé finement,
- 1 pincée de sel,

Puis :

- du sucre glace
- de l'huile de friture



BIO ET LOCAL !

1. Mélangez les ingrédients et travaillez la pâte, mettez la en boule.
2. Saupoudrez de farine et mettre à reposer 1h au réfrigérateur.
3. Etendre la pâte au rouleau sur un plan fariné, et découpez des bandes.
4. Mettre cuire dans l'huile à bonne température (petits bouillonnements).
5. Laisser dorer quelques minutes, retournez en cours de cuisson avec une écumoire
6. Égouttez sur du papier absorbant puis saupoudrez de sucre glace.

*Merci à Emma Devillairs pour la ferme bio de They,
à retrouver sur la fête !*

Plus d'infos sur la ferme bio de They : www.fermebiothey.fr



IDÉE D'ÉTÉ EN SALADE

Env. 3€ /portion

- Pois chiches cuits,
- Fonds d'artichaut coupés en dés
- Ail haché menu,
- persil, origan ou menthe,
- sel, poivre, huile d'olives, et vinaigre de cidre au thym.



*Merci à Olivier Lemogne pour les Vinaigres de la Carrière,
à retrouver sur la fête !*

*Plus d'infos sur les Vinaigres de la Carrière :
www.vinaigresdelacarriere.fr*



LES EXPOSANTS 2018

Stand	Produits	Ville
Artisans du Monde	Alimentaire équitable : café, thé, chocolat, tisanes, biscuits, épices, riz, pâtes, fruits secs...	BESANCON (25)
Biocoop La Canopée - Vesonbio	Fruits frais, secs (amandes, noisettes) + informations sur l'éthique des magasins Biocoop	MISEREY-SALINES (25)
Cé Céramique	Objets utilitaires en grés émaillé = céramique	LES AYNANS (70)
Charcuteries du Doubs	charcuterie	GLAMONDANS (25)
Collectif pour une FC sans OGM	infos, semences, soutien faucheurs (bière)...	BESANCON (25)
Comptoir d'ailleurs	Huile d'olive tunisienne, dattes bio demeter, olives, articles en bois d'olivier	BRESSEY-SUR-TILLE (21)
Les Coteaux du Val de Sorne	vins côtes du Jura et alcools	VERNANTOIS (39)
Ferme Bio de They	farine, saucissons, crêpes et gaufres sucrées	THEY-EN-SORANS (70)
Ferme de l'Iserole	plants de légumes et aromates	ORCHAMPS (39)
Ferme Sous la Côte	Plants légumes/ aromatiques, variétés anciennes / PAIN	FONTAINE-LES-CLERVAL (25)
Fromagerie artisanale Liechti	Fromages divers	EPENOUSE (25)
Ferme La Batailleuse	fromage chèvre et yaourt vache, pain au levain, biscuits	ROCHEJEAN (25)
La Charrette Bleue	cosmétiques et savons et tisanes au lait d'ânesse	SERLEY (71)
La Favière Enchantée	poulets, pintades	CULT (70)
La Ferme d'Uzelle	Fromages, faisselles, vache et chèvre	UZELLE (25)
La Goutte d'Or du Plateau	Huiles, poudres, pâtes tartinables, fruits secs	LE FIED (39)
L'Exedre	produits alimentaires et artisanaux issus du commerce équitable et bio	BESANCON (25)
La Miellerie de Baume	Miel, propolis, bonbons, pains d'épices	GRANGES-SUR-BAUME (39)
La Pive	Information sur la monnaie comtoise	BESANCON (25)
La Serpolette	Pesto ail des ours, tisanes, gelées de plantes, confitures, sels de plates, aromates	CROUZET-MIGETTE (25)
Le Grand Potager	Légumes et plants	ROMAIN-VIGEARDE (39)
Le Jardin en herbier	Plants d'aromatiques, médicinales et petits fruits	FONTAINE-LES-CLERVAL (25)
Le Potager Bio – Les Serres de la Saône Jolie	plants bio	PORT-SUR-SAONE (70)
Le Soin jardiné	hydrolats, huiles essentielles, macérats huileux, cosmétiques, plants de fleurs	ORNANS (25)
Les vergers de Devecey	crêpes, confitures, fraises (selon récolte)	PIREY (25)
Les Côteaux d'Hugier	vins bio IGP Franche-Comté, méthode traditionnelle	HUGIER (70)
Les Jardins de Cocagne	plants, légumes, nectars de fruits	CHALEZEULE (25)
Safran de Goux	Safran et produits à base de safran	CHISSEY-SUR-LOUE (39)
Vinaigres de la carrière	Vinaigres de cidre et produits associés	MONTVICQ (03)



LA FÊTE BIO ET SOLIDAIRE : LE SENS DE LA FÊTE...



Unissant les anciennes Fête bio du Printemps et Marché festif ALIMENTERRE, cette fête a pour objectif de promouvoir des modèles agricoles et alimentaires alternatifs, durables, bio et solidaires, pour permettre à tou-te-s de manger sain et à sa faim, ici et ailleurs.

LA CAMPAGNE ALIMENTERRE



« Nourrir le monde avec une agriculture familiale durable »

Le CFSI (Comité Français pour la Solidarité Internationale) se fait l'écho des préoccupations des acteurs de terrain et des organisations partenaires au Sud en menant chaque année, en France et en Europe, la campagne ALIMENTERRE pour sensibiliser l'opinion publique et les responsables politiques aux causes de la faim et aux moyens de la combattre.

Le temps fort de la campagne grand public est le festival de films ALIMENTERRE entre le 15 octobre et le 30 novembre chaque année, organisé par les associations membres du réseau ALIMENTERRE :

RéCiDev pour la Bourgogne Franche-Comté !

LA CAMPAGNE PRINTEMPS BIO



Le Printemps BIO se déroule chaque année première quinzaine de juin.

Dans toutes les régions, les acteurs de la Bio se mobilisent pour :

- ✓ **informer et sensibiliser tous les publics à l'Agriculture Biologique et à ses produits,**
- ✓ **(re)découvrir les principes, les valeurs et les pratiques de l'Agriculture Biologique et déguster des produits bio.**

Le Printemps BIO est une campagne coordonnée par l'Agence BIO, plateforme nationale d'information et d'actions pour le développement de l'agriculture biologique en France.

Interbio coordonne les événements en Franche-Comté.

Fête organisée en partenariat avec la Ville de Besançon et la Région Bourgogne Franche-Comté

Ville de
Besançon

RÉGION
BOURGOGNE
FRANCHE
COMTE

MANGER BIO ET ÉQUITABLE, C'EST POSSIBLE AUSSI SANS SE RUINER !

- ✓ J'achète en bio local et de saison pour les produits disponibles ici,
- ✓ J'achète des produits bruts, si possible en vrac, et équitables,
- ✓ J'achète des produits à fort intérêt nutritionnel (ex : produits à base de céréales complètes ou ½ complètes),
- ✓ Je n'épluche plus ni fruit, ni légume, (ou bien je transforme les épluchures en chips ou les ajoute à mon potage !),
- ✓ Je découvre les protéines végétales (ça peut aussi être très bon !),
- ✓ Je cuisine au lieu d'acheter des plats tout prêts,
- ✓ J'évite le gaspillage en accommodant mes restes par exemple,

Toutes les astuces dans « le guide des bons réflexes pour manger bio sans se ruiner » de Familles à Alimentation Positive téléchargeable sur : www.famillesaalimentationpositive.fr



Emparez-vous de votre sac cabas :
À vos emplettes !
Puis à vos fourneaux !
Bon appétit !



Plus d'infos sur les campagnes ALIMENTERRE et PRINTEMPS BIO dans lesquelles s'inscrit la fête bio et solidaire :

www.recidev.org et www.interbio-franche-comte.com

Suivez nos actions et événements sur Facebook

