

LE LIVRE DE RECETTES POUR DES FÊTES DURABLES



OXFAM
France



MÊME VOS REPAS DE FÊTES SERONT ÉCOLOS !

Notre défi : réussir un repas pour les fêtes raffiné, convivial et écologique ! Si on se lance dans un tel projet c'est que notre alimentation a un impact social et écologique considérable. Alors, se donner le défi de changer ses habitudes pour les fêtes, c'est montrer à ses proches qu'une autre alimentation est possible.

Une alimentation sous le signe de la justice climatique et sociale.

Chez Oxfam France, nous nous mobilisons depuis des années pour défendre une alimentation durable. Nous pensons que cette transformation doit avant tout passer par des réglementations qui contraignent les géants de l'agroalimentaire et qui soutiennent les paysan·ne·s dans leur transition écologique. Nous savons également que vous qui nous lisez, vous souhaitez jouer un rôle dans cette transition en tant que consommateur·rice. Bonne nouvelle, ce livret de recettes est fait pour vous ! En collaboration avec Bon Pour le Climat, association de chef·fe·s engagés pour le climat, nous vous proposons de surprendre vos convives pour les fêtes ! Ce sont des recettes de chef·fe·s faciles à réaliser chez vous que nous vous proposons pour des fêtes justes et écologiques.

POURQUOI NOTRE ALIMENTATION IMPACTE LE CLIMAT ?

LOCALISATION

En 2018, La France a par exemple importé de Chine pour 419 millions d'euros de produits agricoles et agroalimentaires. S'approvisionner en aliments locaux aide à **réduire les coûts environnementaux des transports et aussi à générer des bénéfices socio-économiques.**

INTRANTS CHIMIQUES

L'utilisation massive d'intrants a des impacts désastreux sur la qualité des sols créant un cercle vicieux qui nous incite à toujours avoir plus recours à ces produits. **Les pesticides ont également des conséquences lourdes sur la biodiversité végétale sauvage, sur la qualité de l'eau ainsi que sur la biodiversité animale.**

DIVERSITÉ

Une grande partie de notre alimentation repose sur quelques espèces animales et variétés de céréales. **La diversité est indispensable pour protéger nos écosystèmes et minimise fortement le recours aux intrants chimiques.**

HABITUDES

Notre consommation de viande **actuelle est excessive.** L'idée n'est pas de remettre en cause l'élevage qui est une activité économique essentielle pour beaucoup. C'est la production industrielle de la viande qu'il faut contraindre puisqu'à elle est responsable, à elle seule, de 14,5 % des émissions de gaz à effet de la

COMMENT NOTRE ALIMENTATION CREUSE

LES INÉGALITÉS ?

Malgré les milliards d'euros générés par l'agroalimentaire, beaucoup de paysan·ne·s se retrouvent dans des situations extrêmement précaires. En France, les prix agricoles à la production ont été divisés par deux entre 1980 et 2015. Les agriculteurs ne perçoivent aujourd'hui que 6 % de la valeur totale de l'alimentation, une fois déduits leurs coûts de production.

Cette situation affligeante résulte principalement de l'hyper concentration du secteur de l'agroalimentaire dans les mains d'un petit nombre d'acteurs.

Quelques chiffres pour illustrer cela :

3

conglomérats (Bayer, DowDupont et ChemChina) contrôlent plus de 60 % des ventes mondiales de semences commerciales et de produits

6

supermarchés, en France, **détiennent 90% du marché de la distribution alimentaire.**

4

sociétés réalisent **70 % du commerce mondial (en valeur) de produits agricoles** comme le blé, le maïs ou le soja.

1%

des exploitations agricoles du monde contrôlent **plus de 70% des terres agricoles.**

NOS 5 TIPS POUR UNE ALIMENTATION JUSTE ET ÉCOLO !

1 MANGER MOINS DE VIANDE

Pour remplacer la viande, optez pour des produits végétaux contenant beaucoup de protéines comme les graines de courge, les pois chiches ou le quinoa.

PIVILÉGIER LES CIRCUITS COURTS 2

C'est l'idéal pour soutenir les paysan·ne·s de son territoire. Par exemple, [les AMAP](#) assurent à l'exploitant·e un revenu toute l'année même en cas d'intempéries.

3 CONSOMMER DE SAISON

Nos supermarchés oublient les saisons. C'est pourtant indispensable pour réduire l'impact écologique de son alimentation et découvrir de nouvelles saveurs.

LIMITER SES DÉCHETS 4

Sauvez les invendus des comecant·es grâce à des apps mobiles anti-gaspi. Aussi, de nombreux magasins proposent d'acheter sans emballage ou en consignes.

5 COMPOSTER

Incinerer des déchets organiques génère aussi des gaz à effet de serre. Vous pouvez [trouver un compost proche de chez vous](#) ou en installer un à votre domicile.

LES ENTRÉES



VELOUTÉ DE COURGE, CHANTILLY DE CHÂTAIGNES

Pour 5 personnes :

- 1 kg de courge de Nice
- 50 g d'oignon
- 5 cl d'huile de tournesol
- 1 litre de lait
- 50 cl d'eau
- Sel, poivre

Chips et chantilly de châtaigne :

- 100 g de châtaignes
- 5 cl d'huile de tournesol
- 2 échalotes
- 50 cl de crème liquide
- Sel, poivre

1 - PRÉPARATION DU VELOUTÉ

Émincer l'oignon et le faire suer dans une cocotte. Laver, épéiner, couper en petits cubes la courge. Ajouter la courge, l'eau et le lait et laisser mijoter 45 min à feu doux. Quand la courge est cuite, passer l'ensemble au blender et assaisonner.

2 - PRÉPARATION DES CHIPS DE CHÂTAIGNE

Éplucher les châtaignes pour les trancher finement à la mandoline et garder les parures. Faire revenir les lamelles dans un peu d'huile jusqu'à l'obtention d'une coloration blonde. Débarrasser dans un papier absorbant.

3 - PRÉPARATION DE LA CHANTILLY DE CHÂTAIGNE

Éplucher, émincer les échalotes et les faire suer dans un peu d'huile. Ajouter les parures de châtaignes et la crème, laisser cuire. Quand les châtaignes sont cuites, mixer-les et débarasser au froid. Monter la chantilly.

4 - FINITIONS ET DRESSAGE

Dans un bol, servir le velouté de courge. Au centre, y déposer une quenelle de chantilly châtaigne. Décorer avec les chips de châtaigne.



CRÈME DE CRESSON AU BRIE

Pour 4 personnes :

- 1 botte de cresson de Méréville
- 150g de pommes de terre
- 20g de beurre
- 20cl de crème liquide
- 250g de Brie de Melun
- Sel
- Croûtons (optionnels)

1 - PRÉPARATION DE VOS LÉGUMES

Coupez largement les tiges du cresson pour ne conserver que la partie haute de la botte. Lavez les feuilles à grande eau, puis essorez-les. Épluchez les pommes de terre, rincez-les et taillez-les en petits dés.

2 - PRÉPARATION DE LA CRÈME DE CRESSON

Chauffez doucement le beurre dans un petit faitout. Ajoutez les dés de pommes de terre et les feuilles de cresson et recouvrez juste d'eau. Salez un peu, amenez à petite ébullition et faites cuire 10 min. Versez le contenu de la cocotte dans un blender et mixez jusqu'à l'obtention d'une purée fine et lisse. Ajoutez la crème et donnez encore quelques impulsions pour bien mélanger l'ensemble et lui donner une consistance onctueuse. Goûtez et rectifiez l'assaisonnement.

3 - DRESSER

Réchauffez à feu doux, au dernier moment. Enlevez la croûte du Brie, le faire fondre dans la cocotte préalablement utilisée pour le cresson et versez dessus la crème encore chaude, puis remuez lentement avec un fouet jusqu'au mélange complet et homogène du Brie avec le cresson. Servez avec des croûtons si vous le souhaitez.



MILLE FEUILLES DE BETTERAVES

Pour 4 personnes :

- 500 g de petites betteraves rouges cuites
- 200 g de mâche
- 200 g de fromage de chèvre frais
- 50 g de crème à 12%
- 100 g de noisettes concassées
- Une petite échalote ciselée finement
- Sel, poivre

1 - PRÉPARATION DE LA CRÈME

Fouetter le fromage avec la crème, les noisettes (garder quelques éclats pour la décoration) et l'échalote. Assaisonner de sel et poivre.

2 - PRÉPARATION DU MILLE FEUILLES

Couper finement les betteraves. Les reconstituer en intercalant le fromage fouetté. Finir par quelques éclats de noisettes et la salade.

CANNELLONI DE CHOUROUTE VÉGÉTALE

Pour 4 personnes :

CHOU BLANC

- 200g de chou blanc
- 1 càc de jus de citron
- 80g de purée de chou-fleur

PURÉE DE CHOU-FLEUR

- 200g de chou-fleur
- 20g de beurre demi-sel
- 100g de lait

POMME DE TERRE

- 1 pomme de terre

AGRIA

- 1 bouteille de vin blanc
- 7g d'Agar

CRUMBLE

- 50g de farine et 50g de poudre d'amandes
- 8g de sucre glace
- 70g de beurre

1 - CHOU BLANC

Émincer finement le chou blanc, assaisonner avec tous les éléments

2 - PURÉE DE CHOU-FLEUR

Émincer finement le chou-fleur, le faire suer au beurre et ajouter le lait. Cuire à couvert 30 mn. Mixer et passer au chinois.

3 - GEL VIN BLANC

Cuire le vin blanc jusqu'à l'élimination du goût d'alcool, retirer la moitié et réserver puis cuire l'autre moitié pendant 1mn avec l'Agar. Refroidir les deux éléments puis les mixer.

4 - CRUMBLE

Mélanger le tout avec un robot ménager, étaler et cuire à 150°, 12mn. Si vous le souhaitez, vous pouvez ajouter 15 g de genièvre en poudre.

5 - DRESSAGE

Façonner le cannelloni de pomme de terre en accolant deux tranches de pommes de terre farcie avec le chou blanc en formant un rouleau.

Dans une assiette déposer une cuillère à soupe de chou-fleur, sur la purée, déposer un cannelloni de pomme de terre, le recouvrir de crumble et ajouter les points du gel de vin blanc



ENDIVES BRAISÉES ET SAINT-JACQUES POÊLÉES

Pour 4 personnes :

- 120g d'endives
- 100g d'endives carmines
- 200g de trévisse
- 6 noix de Saint-Jacques
- 10g d'orange confite
- 10cl d'huile d'olive

1 - PRÉPARER LES ENDIVES

Préparer les endives, les laver, les tailler pour les cuire à feu doux avec l'huile d'olive sans les colorer, les saler, les poivrer et les mouiller avec 10 cl d'eau gazeuse et couvrir. Cuisson 5mn et maintenir à température.

2 - PRÉPARER LES SAINT-JACQUES

Poêler les Saint-Jacques avec l'huile d'olive de chaque côté puis les retirer et ajouter l'orange pour déglacer. Mouiller légèrement pour obtenir un petit jus concentré. Dresser le tout à température ambiante.

LES PLATS

BOULGOUR DE CHOU-FLEUR À LA SAUCE CURRY

Pour 5 personnes :

- 50g raisins secs
- 500g chou-fleur net
- 125g pois chiche
- 250g carotte
- 250g courgette
- 250g navet
- 50g noisette
décortiquées
concassées
- POUR LA SAUCE CURRY :
- 250ml boisson
végétale (riz,
amande...)
- 10g fécule de pomme
de terre
- 2g curry, soit une
petite cuillère à café

1 - PRÉPARER LES POIS CHICHE, LE CHOU-FLEUR ET LES RAISINS SECS

Laisser tremper les pois chiche toute une nuit, égoutter et rincer.

Laisser cuire 1h dans l'eau bouillante. Faire tremper 15 minutes minimum les raisins secs dans l'eau. Laver le chou-fleur. Le couper en deux et retirer le trognon. Râper le chou-fleur cru et réserver.

2 - PRÉPARER LES CAROTTES, NAVETS ET COURGETTES

Eplucher et laver les carottes et les navets. Couper les extrémités et tailler les en bâtonnet. Cuire les carottes et les navets 10 minutes et les courgettes 5min au cuit-vapeur ou dans une couscoussière.

3 - PRÉPARER LA SAUCE CURRY

Mélanger la fécule de pomme de terre avec 10 cl d'eau. Dans une casserole à feu moyen, chauffer la boisson végétale et verser le verre de fécule. Ajouter le curry, le sel et le poivre. Laisser frémir et épaissir à feu doux. Egoutter les raisins secs et les mélanger au chou-fleur râpé. Réchauffer le mélange avant de servir au cuit-vapeur ou en casserole à feu doux. Le boulgour de chou-fleur se consomme cru et chaud.



DÉCLINAISON DE CAROTTES À LA VANILLE

Pour 5 personnes :

- 400g de carottes oranges
- 400g de carottes pourpres
- 200g de carottes fanes
- 100g d'oignons
- 1g de vanille
- Thym
- 20g de crème 30%
- 30g de beurre 82%
- Pincée de sel et de poivre
- Crème fraîche

1 - CUIRE LES DIFFÉRENTES CAROTTES

Eplucher et couper les carottes sauf les carottes fanes à laisser entière. Emincer les oignons. Dans la **casserole A**, suer l'oignon et le thym puis ajouter les carottes oranges en mouillant à hauteur. Laisser cuire 30mn. Dans la **casserole B**, cuire les carottes pourpres à l'eau. Dans la **casserole C**, faire revenir les carottes fanes dans du beurre, ajouter la gousse de vanille grattée, mouiller à hauteur et recouvrir.

2 - PRÉPARER LES CAROTTES

Egoutter les carottes oranges, les mixer, les faire revenir dans une casserole à feu doux avec la crème. Egoutter les carottes pourpres, passer au presse-purée, faire revenir dans une casserole à feu doux du beurre. Egoutter les carottes fanes, couper-les en rondelles de 1cm.

3 - DRESSAGE

Dans une assiette plate, disposer les rondelles de carottes en forme de cercle. Placer ensuite la purée de carottes dans le cercle. Puis avec deux cuillères, former une quenelle d'écrasé de carottes pourpres. Poser délicatement cette quenelle sur la purée de carottes oranges.



FLAN DE RUTABAGA AU JAMBON ET BRIE

Pour 8 personnes :

- 4 kg de rutabaga
- 800g de jambon
- 800g de Brie de Meaux
- 30g de gros sel
- 20g de chapelure (à faire vous même pour ne pas perdre votre pain)
- 10g de poivre mignonnette

1 - PRÉPARER LE FLAN

Laver et éplucher vos rutabagas, enlever les cœurs trop noirs, puis couper en gros morceaux. Plonger ces rutabagas dans de l'eau bouillante avec les 30 g de gros sel. Laisser cuire pendant 30 mn à couvert et retirer régulièrement pour laisser échapper les vapeurs trop odorantes de rutabaga. Une fois cuits, écraser vos rutabagas au presse purée et mélanger avec le poivre moulu.

2 - CUIRE LE FLAN

Disposer dans votre terrine une couche de rutabaga, des lamelles de brie, des lamelles de jambon. Disposer à nouveau une couche de rutabaga, puis une couche de fromage, de jambon et enfin une couche de rutabaga. Disposer de la chapelure sur la dernière couche. N'ajouter plus de sel, le Brie et le jambon vont faire le nécessaire. Laisser cuire au four 20 mn à 180°.



PETIT SALÉ AUX LENTILLES REVISTÉ

Pour 8 personnes :

- 400g de tranche de poitrine de porc fumée
- 50g de beurre de mi sel
- 500g de lentilles
- 16 carottes fanes
- 8 oignons
- 1 botte de thym
- sel poivre

1 - PRÉPARER LES CAROTTES ET LES OIGNONS

Laver et éplucher les carottes et les oignons. Tailler en deux les oignons et garder les carottes entières.

2 - CUIRE ET DRESSER LE PETIT SALÉ

Dans un grand faitout faire colorer les tranches de poitrine et les débarrasser. Dans le même faitout faire revenir les lentilles avec le beurre, ajouter les carottes et oignons. Mettre de l'eau à hauteur et ajouter une branche de thym. Cuire le tout 30min. Rajouter la poitrine et servir.

LES DESSERTS



CAROTTES CAKE AU CHOCOLAT

Pour 8 personnes :

- *500g de purée de carottes*
- *2 œufs*
- *120g de sucre*
- *75g de lait*
- *80g de farine*
- *100g de pépites de chocolat*

Mixer finement la purée de carottes.

Ajouter les autres ingrédients et bien mélanger.

Cuire dans des moules individuels environ 40mn à 180°C.



CRÈME GLACÉE AU CHOCOLAT ET AU BUTTERNUT

Pour 8 personnes :

- 500g de chair de butternut cuite en dés avec la peau
- 400g de chocolat noir vegan
- 400g de tofu soyeux
- 100g de sucre roux
- 2 cuillères à café d'huile de coco

1 - PRÉPARER LE LA CRÈME

Faire fondre le chocolat au bain marie avec le sucre et l'huile de coco. Passer la chair de butternut au blender avec le tofu, quand le mélange est bien lisse y ajouter le chocolat.

2 - DRESSER

Dresser dans des ramequins ou laisser refroidir dans un contenant pour former des quenelles lorsque le mélange aura refroidi. Laisser refroidir 2 ou 3 heures.

CLÉMENTINES RÔTIÉS

Pour 2 personnes :

- 4 clémentines
- 2 càs d'huile d'olive
- 2 càs de miel

GRANOLA :

- 60g de flocons d'avoine
- 30g de miel
- 15g d'eau
- 15g d'huile d'olive
- 1 pincée de cannelle
- 6g de sucre de canne
- 1 pincée de sel
- 20g de graines de courge
- 15g de graines de tournesol

1 - PRÉPARER LES CLÉMENTINES

Éplucher les clémentines et éliminer le maximum de peaux blanches tout en les gardant entières.

Faire chauffer doucement l'huile d'olive et le miel dans une poêle et y déposer les clémentines.

Faire dorer et caraméliser doucement sur toutes les faces.

2 - PRÉPARER LE GRANOLA

Faire chauffer jusqu'à frémissement l'eau, l'huile, le miel, le sucre, le sel et la cannelle. Verser le liquide chaud sur le mélange flocons d'avoine et graines. Mélanger, étaler sur une plaque de cuisson et cuire au four à 150° pendant 40mn puis baisser le four et prolonger la cuisson 30mn à 100°. Laisser refroidir.

Servir les clémentines tièdes avec leur jus de cuisson et du granola croustillant.



LA POMME DE REINETTE

Pour 2 personnes :

- 4 pommes de reinette de taille moyenne
- 4 càs de miel
- 2 càs de vinaigre de cidre
- 1 càs d'huile d'olive

FARCE DES POMMES :

- 10g de graines de lin écrasées au pilon
- 10g de noisettes concassées
- 40g de chou-rave en bâtonnets

TUILE DE CHOCOLAT :

- 50 de chocolat de couverture noir
- 15g de pommes de reinettes
- 5g de graines de lin

1 - PRÉPARER LES TUILES DE CHOCOLAT

Faire fondre au bain marie le chocolat de couverture, ajouter ensuite les graines de lin, la brunoise de pommes reinette déshydratées et les fleurs d'achillée. Mélanger le tout et étaler l'appareil sur une feuille de papier sulfurisé. Bloquer au froid jusqu'au dressage.

2 - PRÉPARATION ET CUISSONS DES POMMES

Déshydrater les pommes de reinettes en les cuisant au four à 130° pendant 2 heures. Faire fondre le miel à feu doux avec le vinaigre de cidre. Laver les pommes, les partager en 2 et les évider. Dans une sauteuse huilée déposer les pommes et arroser du mélange miel-vinaigre de cidre. Les faire cuire à couvert en veillant à ce qu'elles restent fermes.

3 - DRESSAGE

Remplir les demi-pommes de farce. Couper au couteau des tuiles de chocolat. Les déposer dans une assiette. Laisser libre cours à son imagination pour dresser chaque assiette.

OXFAM DÉFEND UNE TRANSFORMATION DE NOTRE MODÈLE ALIMENTAIRE

Par nos actions de mobilisation, nous demandons à la France de s'engager à mettre en œuvre des réglementations strictes pour encadrer les activités du secteur privé dans l'agriculture et pour renforcer des droits des paysan·e·s sur leurs terres et leurs ressources naturelles. Ce soutien aux agricultures paysannes et familiales doit se concentrer sur la transition agroécologique ! L'agroécologie est à la fois une science, qui se base sur le savoir paysan, et un ensemble de pratiques, qui permet de produire de la nourriture sans dégrader la nature. Ce modèle mise sur la diversité et le recyclage afin de maintenir la biodiversité et d'accroître la résistance des cultures face aux changements climatiques et aux maladies. L'agroécologie se base sur la force paysanne en exploitant de plus petites parcelles et en passant par des circuits de distribution courts davantage rémunérateurs.

Sur le terrain, les équipes d'Oxfam défendent le droit à l'alimentation pour tou·te·s. Nos équipes s'efforcent de fournir un accès à l'alimentation aux populations les plus vulnérables. Nous proposons des formations, des semences ou des équipements pour qu'ils et elles puissent démarrer une activité agricole grâce aux méthodes de l'agroécologie.



OXFAM
France

«BON POUR LE CLIMAT» ENGAGÉ POUR UNE ALIMENTATION DURABLE

Fondée en décembre 2014, l'association BON POUR LE CLIMAT propose des actions concrètes et positives pour changer nos pratiques alimentaires afin de préserver la planète et son climat.

Parce que notre alimentation représente un quart des gaz à effet de serre que nous émettons, l'action de l'association vise à réduire cet impact en favorisant une cuisine "responsable" qui privilégie le végétal, les produits de saison d'origine locale et diminue la part animale dans l'assiette. Cette cuisine apporte trois bénéfices : un impact positif pour le climat, elle est meilleure pour la santé et plus économique.

Afin de promouvoir une restauration et une hôtellerie bas carbone, «BON POUR LE CLIMAT» mobilise les Chef-fe-s et les établissements pour qu'ils proposent des plats et des petits-déjeuners bons pour le climat. Enfin, chacun d'entre nous ayant un rôle à jouer au quotidien, l'association implique aussi bien les chef-fes et ceux en devenir à travers des écoles hôtelières que les producteurs et les consommateurs à s'engager dans ces nouveaux défis.

