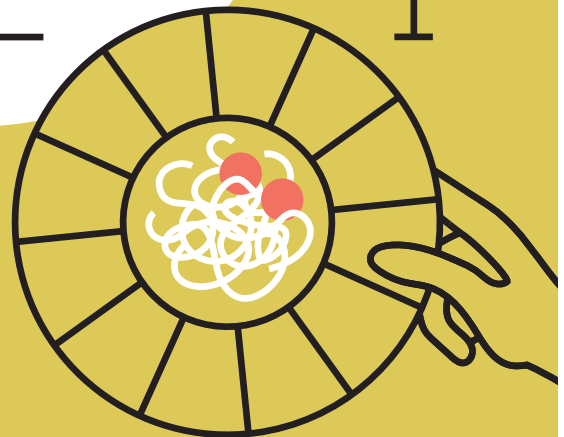


Le Grand Repas de la Métropole

LIVRET DE RECETTES



www.grandlyon.com



GRANDLYON
la métropole

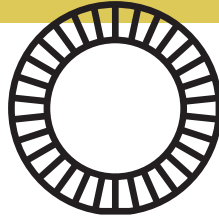
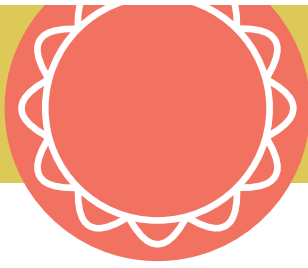
2



**Un bon repas est un temps
de fête, plus encore dans la capitale
mondiale de la gastronomie.**

Le vendredi 14 juin, la Métropole de Lyon vous invite à une expérience inédite et conviviale autour d'un menu unique, imaginé par des chefs grands lyonnais pour nos collègues, nos EHPAD, nos établissements sociaux et acteurs associatifs.

L'alimentation fait partie de notre quotidien et est au cœur des grands défis actuels: l'écologie, le climat et la santé. Avec ce repas partagé, la Métropole de Lyon souhaite rappeler le rôle de l'alimentation sur notre bien-être et s'engage pour favoriser l'accès de tous à une alimentation de qualité. Bien manger, c'est vivre mieux.



Mais c'est aussi agir en faveur de l'environnement. C'est pourquoi, nous vous proposons un menu élaboré avec des produits de saison, que vous pouvez retrouver facilement auprès de nos producteurs locaux, grâce aux circuits-courts et nombreux marchés de notre territoire.

Enfin, le repas est un moment de partage et de plaisir. Les chefs ont mis tout leur savoir-faire et leur créativité pour proposer un menu simple et gourmand. Grâce à ce livret de recettes, réalisez vous aussi ce menu chez vous, et partager un bon moment avec votre famille, vos amis, vos voisins...

Bon Grand Repas à tous et bon appétit!

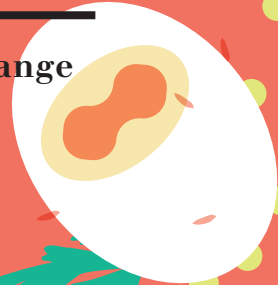
*David Kimelfeld,
Président de la Métropole de Lyon*

4

 Entrée

Salade de lentilles

vinaigrette à l'orange
et oeuf mollet



**pour
combien ?**

4 personnes



**quels
ingrédients ?**

- 200g de lentilles vertes du Puy
- 80g d'échalotes
- 4 œufs extra frais
- Quelques brins de persil

Pour la vinaigrette:

- 2 petites oranges (bio de préférence)
- 20g de gingembre
- ½ gousse d'ail
- 4cl d'huile d'olive
- 2cl de vinaigre de Xérès
- 2cl de sauce de soja

Pour les pickles:

- 40g d'oignons rouge
- 40g de sucre
- 15cl d'eau
- 6cl de vinaigre de Xérès

**Les pickles
d'oignons rouges**

Émincer les oignons rouges et les faire mariner dans un sirop avec l'eau, le sucre et le vinaigre.

Les lentilles

Rincer les lentilles à l'eau claire. Les cuire dans un grand volume d'eau froide (3 volumes d'eau pour un volume de lentilles). Ajoutez le laurier et le thym. Éviter de saler. Compter 20 min de cuisson dès la première ébullition, puis égoutter et réserver au frais. Ciseler les échalotes. Laver, équeuter et tailler le persil. Émincer le gingembre. Retirer le zeste d'une orange, presser le jus et le faire réduire à feu doux. Lever les quartiers

de la deuxième orange.

Cuire les œufs mollets avec un peu de vinaigre blanc pendant 6 min et les écaler.


La vinaigrette

Mixer le jus d'orange réduit avec l'huile d'olive, le vinaigre, l'ail écrasé et la sauce soja. Ajouter les échalotes, le gingembre et les zestes d'orange. Dans un grand saladier, mélanger les lentilles, les quartiers d'orange et le persil. Assaisonner avec la vinaigrette à l'orange.

Dresser la salade de lentilles dans une assiette creuse et déposer un œuf mollet sur le dessus. Décorer avec quelques pickles d'oignons rouges et le persil ciselé.



6

 *Plat*



**pour
combien ?**

4 personnes



**quels
ingrédients ?**

- 4 blancs de volaille
- Sel et poivre du moulin

Pour la sauce:

- 20 cl de concassé de tomates
- 20 cl de fond de volaille
- 10 g d'estragon
- 4 cl de vinaigre
- 1 échalote
- Un peu de beurre

Pour la version
avec farce:

- 1 blanc de poulet
- 1 blanc d'œuf
- 5 cl de crème
- Sel
- Estragon

Blanc de volaille à l'estragon et au vinaigre

Préchauffer le four
à 80°C - Thermostat 3

La sauce

Hacher les échalotes et les faire revenir dans le beurre, puis les déglacer avec le vinaigre. Ajouter le fond de volaille et l'estragon.

Laisser réduire la sauce et ajouter le concassé de tomates. Laisser cuire 1h à feu doux.

Les blancs de volaille

Pour cuire les blancs de volaille*, mettre un peu d'eau dans le fond d'une plaque de four et déposer les blancs de volaille. Cuire 40 min au four en cuisson basse température. Disposer dans une assiette et napper de sauce. Servir un riz pilaf et quelques légumes de saison en accompagnement.

*Avec une farce pour encore plus de saveurs

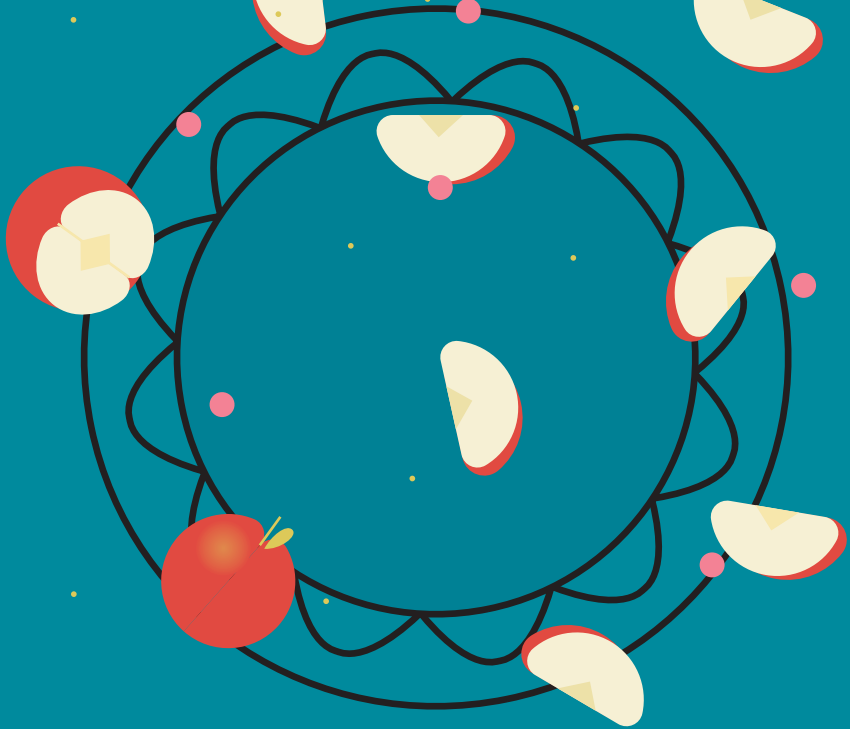
Mixer un blanc de volaille avec le sel. Ajouter le blanc d'œuf, puis la crème en 3 fois et de l'estragon. Mixer assez rapidement pour obtenir une farce bien lisse.

Laisser reposer 1h au froid. Ouvrir les blancs de volaille en portefeuille. Les assaisonner et les farcir avec une cuillère à soupe de farce. Replier les blancs de façon à former des rouleaux, puis les emballer dans du film plastique. Cuire les rouleaux comme indiqué précédemment. Les retirer du four et enlever le film plastique. Couper chaque rouleau en biseaux.

8



Dessert



**pour
combien ?**

1 tarte entière



**quels
ingrédients ?**

- 5 pommes
- 200g de farine
- 180g de sucre semoule
(ou cassonade)
- 100g de beurre frais
- 100g de Praline
- 5 œufs frais
- 30cl de lait
- Arôme vanille (facultatif)

Tarte aux pommes Lyonnaise

Préchauffer le four
à 180°C – Thermostat 6

La pâte à tarte

Verser 100g sucre et le beurre dans un saladier. Travailler ce mélange en pommade à l'aide d'un batteur ou d'une spatule, jusqu'à ce que la consistance soit lisse et crémeuse. Ajouter un œuf entier; une fois le mélange bien homogène, ajouter la farine tamisée. Fraiser la pâte sur un plan de travail (l'écraser avec la paume de la main en repoussant la pâte vers l'extérieur). La laisser reposer 10 min. À l'aide d'un rouleau à pâtisserie, étaler la pâte avec un peu de farine. Disposer la pâte dans un moule à tarte (idéalement 28cm de diamètre).

L'appareil à flan

Casser 4 œufs dans un saladier. Ajouter les 80g de sucre restant, le lait et éventuellement de l'arôme vanille. Mélanger jusqu'à ce que la préparation soit bien homogène.

Monter et cuire la tarte

Concasser la praline et la répartir sur le fond de tarte. Couper les pommes et les disposer en rosace au-dessus des pralines. Verser l'appareil à flan sur les pommes en laissant une pointe de celles-ci dépasser. Cuire la tarte au four pendant 25 min.

Les chefs cuisiniers



 **Marie et Barthélemy**
 **Les Petites Cantines**

Les Petites Cantines, c'est un réseau de cantines de quartier ouvertes à tous, dont l'objectif est de développer les liens de proximité à travers la préparation et le partage du repas : chacun peut couper le pain, servir son voisin, préparer le café... et même faire la vaisselle ! Les petites cantines proposent une alimentation durable à prix libre, pour que chacun puisse donner ce qu'il veut et ce qu'il peut.

Marie et Bart sont les maîtres de maison de la Petite Cantine de Perrache. Ils sont tous deux cuisiniers de formation et se sont rencontrés lors de leur CAP Cuisine. Après avoir pris des routes différentes, ils se sont retrouvés au sein de l'association et animent aujourd'hui la vie de la cantine de Perrache.





Florence Périer



Restaurant Le café du peintre

Fille et petite-fille de cuisinières, Florence Périer est une « Mère Lyonnaise » des temps modernes. Découvrir sa cuisine, c'est entrer dans ses secrets de famille vécus autour des fourneaux de sa mère Raymonde et sa grand-mère Yolande. Elle y puise de nombreuses recettes qui font la gloire de notre cuisine lyonnaise.

Florence Périer défend une cuisine de saison et du marché, grâce à des produits frais et des plats faits maison, avec générosité et simplicité. Après avoir passé près d'une trentaine d'années dans la grande gastronomie, elle tombe en 2009 sous le charme de ce bistrot sur le boulevard des Brotteaux, « Le Café du Peintre ». Secondée par son fils Maxime, elle y fait aujourd'hui revivre l'ambiance des Mères Lyonnaises avec des plats dans la plus pure des traditions.



Lorenzo Di Franco



Collège Bellecombe

Après un CAP/BEP en pâtisserie, Lorenzo Di Franco s'oriente d'abord vers l'armée avant que sa passion ne le rattrape. Avec un CAP de cuisinier en poche, il occupe plusieurs postes dans des restaurants traditionnels, puis se forme à la restauration en collectivité. Il intègre les cuisines d'un

lycée avant de devenir chef cuisinier du collège Bellecombe (Lyon 6^e) en 1995.

Amateur de rugby, Lorenzo Di Franco aime transmettre aux jeunes collégiens ses valeurs de partage mais aussi l'importance d'une alimentation de qualité, indispensable pour être

en forme et en bonne santé!

Il travaille également sur la mise en place d'actions pour lutter contre le gaspillage alimentaire et favoriser le tri des déchets.



La Métropole agit pour une alimentation saine et durable

Garante du bien-être de ses habitants, la Métropole de Lyon estime qu'une alimentation de qualité est le premier pas vers une meilleure santé.

Pour cela, elle agit à chaque étape de la chaîne de l'alimentation : quand on produit, quand on distribue, quand on cuisine et quand on partage notre repas. Elle préserve les espaces agricoles, valorise le patrimoine gastronomique, augmente les produits bio dans les cantines, se mobilise contre le gaspillage alimentaire et en faveur du tri, développe le compostage, soutient les projets en faveur d'une alimentation plus saine...



340
exploitations
agricoles
soutenues par
la Métropole



66%
des Grands
Lyonnais
motivés pour
changer leur
alimentation et
être conseillés



100%
des fruits,
légumes et
féculents bio
d'ici 2020 dans
les collèges de
la Métropole



52%
d'espaces
naturels
et agricoles
préservés



2019
ouverture
de la Cité
Internationale
de la Gastronomie
de Lyon



150
composts
partagés
créés depuis
2016 pour
mieux recycler
ses déchets
alimentaires



220
marchés
par semaine
dans toute
la Métropole



2020
adoption
de la stratégie
alimentaire de
la Métropole