

# PAPOTE ET POPOTE

Recueil des recettes préférées de nos adhérent.e.s

A BASE DE PRODUITS VRAC,  
D'AMOUR, ET PLEIN D'AUTRES  
BONNES CHOSES !



# POUR LA PETITE HISTOIRE...

L'association **VRAC** favorise le développement de groupements d'achats par et pour les habitant·es dans les quartiers prioritaires de la ville. Elle est aujourd'hui présente dans six quartiers de la métropole toulousaine : Bellefontaine, Reynerie, Bagatelle, 3 Cocus, Soupetard et Cugnaux. Le projet de l'association est orienté vers l'accès du plus grand nombre à des produits de qualité issus de l'agriculture paysanne/biologique/équitable à des prix bas, grâce à la réduction des coûts intermédiaires (circuits-courts) et superflus (limitation des emballages). Ainsi, VRAC s'associe aux habitant·es de ces quartiers pour rendre accessible une alimentation de qualité, dans une démarche de démocratie alimentaire qui repose sur le collectif et les dynamiques locales pour faire face à la précarité et proposer un autre rapport à la consommation, à la santé et à l'image de soi.

Avec notre partenaire COOPI'B, nous avons recueilli pendant le mois de novembre 2023 sur différents points de distribution les recettes de nos adhérent.e.s avec les produits VRAC pour satisfaire les petites et grandes faims de tous·tes. Le recueil "Papote et Popote", rassemblant des idées pépites à petit prix, est destiné à être distribué pendant les animations en pieds d'immeubles les 21 et 22 novembre.



# Légumineuses en fête : mijoté, soupe, galettes...



**AVEC:  
LENTILLES,  
POIS CHICHES  
OU FÈVETTES !**





# FALAFELS DE FÈVETTES



## INGREDIENTS

- 500 g de fèves VRAC
- 1 oignon
- 3 gousses d'ail
- 1 cuillère à soupe de cumin
- 1/2 cuillère à café de piment
- 1/2 cuillère à café de poivre
- 1 cuillère à café de sel
- 1/2 cuillère à café de bicarbonate de soude VRAC
- 1 bouquet de persil plat
- 1 bouquet de coriandre
- 2 cuillères à soupe de farine T65 VRAC

## Sauce pour les falafels

- 1 yaourt grec (250 g)
- 1 gousse d'ail écrasée
- 1 cuillère à café de cumin
- 1 bouquet de persil plat
- le jus d'un demi citron
- sel et poivre

1. Mettre les fèves à tremper dans l'eau la veille. Rincez-les et essuyez les bien. Versez les dans le bol du mixeur avec les épices, l'oignon, l'ail, les herbes aromatiques et mixez bien le tout.
2. Versez la préparation dans un saladier. Ajoutez une cuillère à soupe de farine (uniquement si votre mixture est trop humide) et le bicarbonate de soude. Mélangez de nouveau.
3. Façonnez une boulette qui doit se former sans difficulté. Avec une cuillère faire des boulettes de la grosseur d'une noix. Roulez dans la farine et déposez sur un plat. Continuez jusqu'à épuisement de la mixture. Laissez reposer les falafels pendant 30 minutes environ avant de les passer en cuisson.
4. Chauffez l'huile de friture. Plonger chaque falafel à cuire jusqu'à obtenir une couleur dorée. Retirez-les en les déposant sur du papier absorbant. A déguster chaud avec la sauce.

# MIJOTE DE FÉVETTES



## INGREDIENTS

- 500 g de févettes VRAC
- 1 L d'eau
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive VRAC
- 2 cuillères à café de sucre VRAC
- 700 g de purée de tomates VRAC
- 1 oignon émincé
- 3 gousses d'ail
- 1 demi citron
- 1 cuillère à café de paprika
- 1 cuillère à café de cumin
- Sel et poivre

1. Faites tremper les févettes la veille dans un grand volume d'eau. Faire chauffer l'huile dans une cocotte. Ajouter l'oignon émincé et faire revenir quelques minutes.
2. Faire revenir les févettes, l'ail ainsi que la purée de tomates. Ajouter les épices et laisser revenir afin d'imprégner les févettes de la saveur des épices. Ajouter l'eau et le sucre.
3. Laisser cuire à feu doux durant 30 min. Servir chaud accompagné de rondelles de citron et saupoudrer de cumin et d'huile d'olive.



# BOULETTES DE POIS CHICHES ET LENTILLES AU CURRY

1.4€  
par portion

## INGREDIENTS

- 200 g de lentilles VRAC
- 200 g de pois chiches VRAC
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 1 cuillère à soupe de curry en poudre
- 1/2 bouquet de persil
- 1/2 bouquet de coriandre
- 2 cuillères à soupe de farine T65 VRAC
- 2 cuillères à café de bicarbonate de soude VRAC
- 40 cl d'huile de tournesol

1. La veille, mettez les lentilles et les pois chiches à tremper dans 2 récipients à part, dans 3 fois leur volume d'eau avec le bicarbonate.
2. Le lendemain, égouttez-les et mixez le tout dans un blender. Ajoutez tous les condiments (oignon, ail, curry, persil et coriandre) à la pâte obtenue et mélangez. Versez la farine dans une assiette. Mettez l'huile à chauffer dans un petit wok ou une friteuse.
3. Formez des boulettes et roulez-les dans la farine, puis mettez-les à frire jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Recommencez jusqu'à épuisement de la pâte. Servir une fois tièdes.

# SALADE DE FÈVETTES À LA MENTHE

0.5€  
par portion



## INGREDIENTS

- 300 g de fèves VRAC
- 1 bouquet de menthe
- 1 branche de fenouil
- 4 cuillères à soupe d'huile d'olive VRAC
- Le jus d'un demi citron
- 1 cuillère à café de cumin
- 1 pincée de piment en poudre
- Sel et poivre

1. La veille, faire tremper les fèves dans de l'eau froide. Mettre les fèves à cuire pendant 15 minutes dans 3 fois leur volume d'eau avec une branche de fenouil.
2. Quand elles sont cuites, les égoutter. Préparer un assaisonnement avec la menthe hachée, l'huile d'olive, le jus de citron le cumin, le piment, le sel et le poivre. Mélangez les fèves avec cet assaisonnement et laissez reposer au réfrigérateur minimum 1h avant de servir.

# Gâteaux salés



**AVEC:**

**LA SAUCE TOMATE, LES FARINES, LE SEL,  
L'HUILE D'OLIVE, LES FRUITS SECS ...**



# CAKE A LA SAUCE TOMATE ET AUX OLIVES

2.4€  
par portion



## INGREDIENTS

- 200 g de farine T65 VRAC
- 500 g de purée de tomates VRAC
- 20 cl de crème liquide
- 4 oeufs
- 150 g de gruyère râpé
- 150 g d'olives vertes dénoyautées
- 50 g d'olives noires dénoyautées
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive VRAC
- 1 sachet de levure chimique
- Sel et poivre

1. Huilez un moule à cake. Préchauffez le four à 210°C. Cassez les œufs dans un blender et ajoutez-y les olives vertes détaillées en morceaux ainsi que la moitié de la crème liquide. Mélangez le tout. Ajoutez le sel et le poivre avant de transvaser dans un saladier.
2. Ajoutez ensuite la farine, la levure chimique ainsi que les olives noires détaillées en morceaux et le gruyère. Mélangez bien. Versez la pâte dans le moule à cake et faites cuire au four pendant 45 minutes.
3. Pelez l'oignon, émincez-le et faites le revenir avec de l'huile d'olive et l'ail émincé. Ajoutez-y la purée de tomates. Assaisonnez au goût avec du sel et du poivre, et laissez mijoter pendant 20 minutes. Ajoutez le reste de crème. Laissez refroidir le coulis de tomate. Une fois le cake cuit, démoulez-le et laissez tiédir avant de servir avec le coulis de tomate froid.



# CRUMBLE AU BUTTERNUT, FRUITS SECS ET CHEVRE



## INGREDIENTS

- 100 g de beurre
- 100 g de farine T130 VRAC
- 50 g de cerneaux de noix VRAC
- 50 g d'amandes VRAC
- 1 oignon
- 1 butternut
- 1 bûche de chèvre
- 1 pincée de muscade
- Sel et poivre

1. Préchauffez le four à 180 degrés. Mélangez dans un saladier avec les doigts le beurre, la farine le sel et le poivre de façon à obtenir une pâte sableuse.
2. Concassez les noix et les amandes et les ajouter à la pâte. Epluchez le butternut et le couper en petits morceaux. Coupez l'oignon et la bûche de chèvre.
3. Faire revenir l'oignon et le butternut dans une poêle quelques minutes avec la muscade, le sel et le poivre. Dans un plat à gratin disposez le mélange de légumes avec le chèvre et la pâte à crumble par-dessus. Faites cuire le tout une trentaine de minutes. Servir tiède.

# Gâteaux Sucrés

CAKES, COOKIES  
& COMPAGNIE

AVEC : DES FRUITS SECS, DU CHOCOLAT,  
DES POIS CHICHE, DU MIEL...



# MENDIANTS AUX FRUITS SECS DE VRAC



## INGREDIENTS

Pour 16 à 20 pièces

- 250 g de chocolat noir VRAC
- 30 g d'amandes VRAC
- 30 g de noisettes
- 15 g de raisins secs VRAC
- 16 cerneaux de noix VRAC
- 30 morceaux d'orange confite

1. Faites fondre les 2/3 du chocolat au bain-marie, doucement (à 45°). Mettez le restant du chocolat et l'ajoutez au chocolat fondu, puis remuez délicatement jusqu'à ce que le tout soit fondu.
2. A ce moment-là, le chocolat est à bonne température pour cristalliser rapidement et donc rester bien brillant. A l'aide d'une cuillère à soupe formez des palets de 3 cm de diamètre sur un papier cuisson ou tapis de cuisson en silicone.
3. Collez sur chaque palet 1 amande et 1 noisette préalablement grillées à sec dans une poêle, quelques raisins secs, 1/2 cerneau de noix et 1 morceau d'orange confite. Laissez refroidir, puis décollez délicatement.

# COOKIES AUX POIS CHICHES ET AU MIEL

1.4€  
par portion



## INGREDIENTS

- 80 g de pois chiches VRAC
- 120 g de beurre de cacahuètes nature
- 80 g de miel
- 2 cuillères à café d'extrait de vanille
- 1/2 cuillère à café de levure chimique
- 1/2 cuillère à café de sel
- 15 g d'amandes VRAC
- 15 g de cerneaux de noix VRAC
- 60 g de chocolat VRAC

1. Faire tremper les pois chiches 12h. Les faire cuire dans un grand volume d'eau pendant 1h. Vous pouvez garder l'eau de cuisson des pois chiches pour faire une mousse au chocolat vegan.
2. Préchauffer le four à 175°. Mixer les pois chiches au blender. Ajouter le beurre de cacahuètes, le miel et la vanille et mixer. Ajouter la levure et le sel. Mixer.
3. Détailler les amandes et les noix en petits morceaux et les intégrer à la pâte avec le chocolat. Mélangez. Sur une plaque de cuisson, déposer des portions de pâte de la taille d'une noix. Enfourner pour 10-12 minutes. Attendre 20 minutes après la sortie du four pour les déguster.



# GÂTEAU AU CHOCOLAT SANS BEURRE



## INGREDIENTS

- 100 g de chocolat VRAC
- 2 oeufs
- 120 g de sucre VRAC
- 1/2 courgette (100 g)
- 35 g de farine  
T130 VRAC
- 1 pincée de sel

1. Préchauffez le four à 170°C. Faites fondre le chocolat au bain-marie avec le sel. Fouettez au robot les œufs avec le sucre pendant 4 à 5 min. Pelez la courgette et râpez-la finement.
2. Versez le chocolat fondu puis ajoutez la courgette râpée au mélange précédent. Ajoutez la farine tamisée et mélangez.
3. Versez dans un moule beurré et fariné et enfournez pour 20-25 minutes. Laissez tiédir, démoulez.

# MOUSSE AU CHOCOLAT VEGAN

1.6€  
par portion



## INGREDIENTS

- 160 g d'aquafaba  
(eau de cuisson des pois  
chiches gardée)
- 160 g de chocolat VRAC

1. Pour commencer, mettez le jus de votre boîte à monter avec un batteur. Veillez à ce que cet aquafaba ne soit pas trop froid, mais à température ambiante sinon il risque de ne pas monter. Foisonner pendant une bonne dizaine de minutes jusqu'à obtenir un mélange bien mousseux. Si ce n'est pas assez monté, tout va retomber au mélange.
2. Faites fondre votre chocolat. Quand l'aquafaba est bien monté, ajoutez le chocolat en une fois dans les blancs, et incorporez le chocolat à l'aquafaba. Il faut conserver l'aspect mousseux !
3. Versez ensuite dans le ou les récipients de votre choix et laissez au frais au moins 2 heures .

Mais les efforts servent  
des conséquences pour  
Il faut avoir le temps  
et l'information 77  
Anaïs, 20 ans

SELON VOUS,  
EST-CE QUE  
TOUT LE MONDE  
PEUT  
BIEN MANGER?

"Non, je ne pense pas.  
Savoir que les brouets  
sont bons pour la santé  
ne les rend pas accessibles."  
Martin, 26 ans