

VRAC
TOULOUSE
METROPOLE
Vers un réseau
d'achat en commun

HG
CONSEIL DÉPARTEMENTAL
HAUTE-GARONNE.FR

Le recueil de recettes des Iz'arts Culinaires

Redécouvrez la magie du jour J!



Les recettes des iz'arts culinaires

Le 13 juillet 2023, l'association **VRAC** organisait son deuxième concours de cuisine sur le quartier des Izards : les Iz'arts culinaires.

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.

Le concours de cuisine annuel est un moment phare de la vie de l'association. C'est l'occasion de célébrer nos engagements et nos cultures culinaires variées. Et bien sûr, il est question de partager de succulentes préparations et de faire la fête ensemble! Les recettes de ce recueil ont été réalisées par les participant·es des Iz'arts culinaires le jour J. Vous pourrez également découvrir les recettes et l'histoire de ces plats à travers les podcasts publiés sur nos réseaux sociaux.



L'Equipe 1



Zohra, Zakia & Kamila

Au Menu :

**Boulettes de lentilles corail & riz au
curcuma**

Flan coco magique



Boulettes de lentilles corail & riz au curcuma

INGREDIENTS (4 pers)

Boulettes lentilles corail

- 200 g de lentilles corail
- 300 g de pommes de terre
- 1 oignon
- 1/2 bouquet de persil
- 1/2 bouquet de coriandre
- 1 cuillère à café de curcuma
- 1/2 cuillère à café de cumin
- 1/2 cuillère à café de curry
- 2 branches de thym
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive VRAC
- 100 g de farine T65 VRAC
- Sel et poivre
- 1 litre d'huile de friture

Riz au curcuma

- 320 g de riz basmati
- 1/2 oignon
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive VRAC
- 640 ml d'eau
- Sel et poivre

Sauce crémeuse aux oignons

- 500 g de crème fraîche
- 1 oignon
- 1 cuillère à café de curcuma
- 1 cuillère à café de curry

1. Rincez les lentilles. Coupez en petits morceaux les légumes et les herbes. Faites cuire le tout à la poêle avec l'huile d'olive et les épices. Mixez cette garniture. Formez des boulettes, les fariner et les faire frire dans l'huile bouillante quelques minutes. Réservez.
2. Faites chauffer l'huile et le curcuma dans une poêle. Faites revenir l'oignon coupé en petits morceaux, salez et poivrez. Versez le riz et faites revenir 2,3 minutes. Versez l'eau et laissez cuire à couvert et à feu doux pendant 10 à 12 minutes.
3. Coupez l'oignon en petits morceaux, faites le cuire dans une casserole avec le curcuma et le curry. Versez la crème et faites chauffer le tout 3,4 minutes.
4. Sur chaque assiette, versez un peu de sauce et déposer y dessus 3 à 5 boulettes selon le nombre qu'il y'a. Dressez le riz à côté. Plus qu'à déguster !

Flan coco magique



INGREDIENTS (4 pers)

- 400 g de lait concentré sucré
- 260 g de lait entier
- 260 g de lait de coco
- 4 oeufs
- 1 cuillère à café d'extrait naturel de vanille
- 160 g de noix de coco râpée
- 100 g de raisins secs VRAC

Caramel

- 160 g de sucre en poudre
- 65 g d'eau

1. Faites chauffer le sucre et 45g d'eau dans une casserole jusqu'à l'obtention d'un caramel. Dès que le caramel est prêt ajoutez le reste d'eau pour stopper la cuisson. Versez le dans le fond d'un moule à cake. Réservez.
2. Préchauffez le four à 180°. Dans un saladier battre les oeufs. Ajoutez le lait concentré, le lait, le lait de coco, la vanille, 130 g de noix de coco râpée et les raisins secs. Mélangez le tout.
3. Versez ce mélange dans le moule sur le caramel refroidi. Faites cuire le tout au bain marie au four pendant 50 minutes. Laissez tiédir hors du bain-marie puis placez au réfrigérateur au moins 4-5 heures.
4. Juste avant de démouler, placez le moule dans un fond d'eau chaude pendant 10 minutes pour liquéfier le caramel. Passez la lame d'un couteau tout autour pour détacher le flan du moule. Démoulez à l'envers sur un plat de service. Parsemez des 30 g de noix de coco râpée. Régalez vous !

L'Equipe 2



**Ouahiba, Houria, Badiaa &
Zohra**

Au Menu :

**Gouscous Medfoun
Ambassadeurs**



Couscous Medfoun

INGREDIENTS (4 pers)

- 500 g de couscous moyen
- 100 g de raisins secs
- 150 g de pois chiches VRAC
- 150 g d'amandes VRAC
- 100 g d'abricots secs VRAC
- 2 oignons
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive VRAC
- 1 cuillère à café de cannelle
- 1 cuillère à café de sucre VRAC
- 4 oeufs

Bouillon du couscous

- 8 à 12 pistils de safran
- 125 ml d'eau tiède
- 1 oignon
- 1 cuillère à café de curcuma
- 1 cuillère à café de gingembre en poudre
- 1/2 cuillère à café de poivre blanc concassé
- 2 bâtons de cannelle
- 1 L de bouillon de légumes
- 1/2 botte de coriandre fraîche (avec les tiges)
- 1 cuillère à café de miel VRAC
- 1 cuillère à café de sel

1.

La veille faites tremper les pois chiches dans de l'eau. Le jour J, faites les cuire à la vapeur pendant une heure ou dans l'eau bouillante pendant 1h30. Mettez les raisins secs à gonfler dans l'eau bouillante.

2.

Déposez le couscous dans un saladier, ajoutez l'huile d'olive et roulez le tout entre vos mains de façon à bien enduire chaque grain. Faites cuire le couscous à la vapeur dans un couscoussier pendant 20 min. Faites cuire les oeufs dans l'eau bouillante 10 min.

3.

Emincez 2 oignons et faites cuire dans une grande casserole avec l'huile d'olive, la cannelle et le sucre pendant 15-20min. Il faut qu'ils soient bien caramélisés et confits. Hachez les abricots secs, les raisins et 100 g d'amandes en tout petits morceaux. Ajoutez les aux oignons et faites cuire encore 10 min.

4.

Faites infuser le safran dans l'eau tiède pendant 10 min. Dans un faitout faites revenir l'oignon avec l'huile d'olive. Ajoutez les épices et l'eau safranée et faites revenir le tout pendant 3 min. Versez le bouillon de légumes, portez à frémissement et cuire pendant 10 min. Ajoutez la coriandre, le miel, le sel et cuire à frémissement encore 10 minutes.

5.

Pour servir, tapissez le fond d'un plat creux avec une première couche de couscous, disposez par dessus la farce aux oignons et fruits secs. Arrosez d'un peu de bouillon. Recouvrez avec le couscous restant, décorez avec les pois chiches et le reste d'amandes entières. Disposez autour du coucous les oeufs durs coupés en 4. Servez avec le reste du bouillon chaud. C'est prêt, savourez !

Ambassadeurs



INGREDIENTS (4 pers)

Pancakes

- 250 g de farine T65 VRAC
- 75 g de sucre VRAC
- 50 g de beurre
- 2 oeufs
- 400 ml de lait
- 3 cuillères à café de levure chimique
- 1 sachet de sucre vanillé
- 1 pincée de sel

1. Commencez par mettre 200 ml de crème liquide au congélateur ainsi qu'un saladier. Il ne faut pas que la crème congèle mais qu'elle soit très froide. Pour les pancakes, battez les oeufs avec le sucre et le sucre vanillé. Ajoutez le beurre fondu. Dans un autre saladier, mélangez la farine, la levure et le sel. Incorporez la moitié de ce mélange aux oeufs et au sucre. Ajoutez le lait. Rajoutez le reste de la farine. Huilez une poêle, faites la chauffer à feu moyen. Une fois chaude, versez 1/2 louche de pâte. Il faut que les pancakes fassent environ 10 cm de diamètre. Lorsque des bulles apparaissent et éclatent retournez les et laissez cuire 1 min de l'autre côté. Réservez les pancakes.
2. Pour la génoise, mélangez la levure à la farine. Séparez les blancs des jaunes d'oeufs et montez les blancs en neige avec une pincée de sel. Quand ils sont très fermes, ajoutez le sucre et battez encore. Baissez la vitesse du robot et ajoutez d'un coup les 4 jaunes, puis tout de suite la farine et la levure en pluie. Arrêtez très rapidement le robot pour que la préparation n'ait pas le temps de retomber, versez dans le moule, lissez la surface et enfournez immédiatement pour 20 min à 180°. Démoulez une fois tiède.
3. Pour la salade de fruits, coupez tous les fruits en petits morceaux, pressez le jus du citron, mélangez le tout dans un saladier. Réservez.

Ambassadeurs



INGREDIENTS (4 pers)

Ambassadeurs

- 225 g de farine T65 VRAC
- 130 g de sucre VRAC
- 1/2 sachet de levure chimique
- 50 g d'amandes VRAC
- 4 oeufs
- 15 g de beurre doux
- 300 ml de crème liquide à 30%
- 1 pomme
- 1 banane
- 1 orange
- 1 pamplemousse
- 2 kiwis
- 200g de raisins
- 1 citron

4. Pour le décor, réalisez le caramel : faites chauffer 100 ml de crème. Chauffez à feu doux le sucre dans une casserole et ajouter l'eau. Ne pas mélanger. Vous devez obtenir un caramel brun. Retirer du feu, ajouter le beurre en mélangeant. Ajoutez enfin la crème et remettre sur feu doux, en remuant jusqu'à l'obtention d'un caramel lisse. Hachez les amandes au couteau et faites les dorer à feu doux à la poêle.
5. Versez la crème bien froide dans le saladier froid lui aussi. Battez au robot, une fois que la crème commence à monter, incorporez au fur et à mesure le sucre.
6. Dressez deux pancakes par assiette. Décorez avec du caramel et quelques fruits. Coupez la génoise en petits morceaux. Dans des verrines, mettez une cuillère à soupe de chantilly puis des morceaux de génoise, à nouveau de la chantilly, puis des fruits et une dernière couche de chantilly. Parsemez d'amandes et de caramel. Servez le tout ensemble. Dégustez !

L'Equipe 3



David, Alex, Malika & Djida

Au Menu :

**Tortellos aux blettes et à la ricotta et son
houmous aux agrumes**

Tiramisu à l'hibiscus et aux fruits rouges



Tortellos aux blettes et à la ricotta et son houmous aux agrumes

INGREDIENTS (4 pers)

Pâte pour les tortellos

- 240 g de farine T65 VRAC
- 4 oeufs

Farce

- 500 g de ricotta
- 300 g de blettes
- 12 oeufs
- 200 g de parmesan
- muscade râpée
- sel et poivre

Houmous aux agrumes

- 300 g de pois chiches VRAC
- 1 cuillère à soupe de tahin
- 1 citron
- 60 ml d'huile d'olive VRAC
- 1 gousse d'ail
- 1 cuillère à café de sumac
- sel et poivre

1. Faites un puits avec la farine, battre les oeufs dans un bol et les saler. Déposez les oeufs dans le puits et mélangez avec une fourchette. Pétrir à la main. Formez une boule et réservez la au réfrigérateur minimum 30 min.
2. Séparez les feuilles des blettes en laissant la côte. Blanchir les feuilles dans de l'eau bouillante salée. Egouttez les bien en les pressant à la main ou dans un torchon pour retirer toute l'eau. Faites une boule et hachez les. Incorporez les à la ricotta battue préalablement dans un saladier. Ajoutez 150 g de parmesan râpé. Salez et poivrez.
3. Trempez les pois chiches la veille. Faites les cuire 1h dans de l'eau salée. Réservez un peu de cuisson. Egouttez les et gardez quelques pois chiches à part. Mettez les pois chiches dans un saladier avec le tahin, le jus du citron, son zeste, l'huile d'olive, le sel et le sumac. Mixez. Ajoutez un peu d'eau chaude pour obtenir une texture fluide.
4. Séparez les blancs des jaunes d'oeufs tout en prenant soin de ne pas briser les jaunes. Réservez les dans un bol.
5. Etalez la pâte à tortellos avec un laminoin idéalement. Faites 26 cercles d'une dizaine de cm de diamètre. Déposez 1 cuillère à soupe de farce en faisant un puits sur un cercle de pâte. Prélevez 1 jaune d'oeuf et le placer au creux de la farce. Déposez un nouveau cercle de pâte sur le dessus, bien fermer en pressant les côtés de la pâte. Plongez les tortellos dans de l'eau salée bouillante pendant 2 min. Egouttez les.
6. Mettez une cuillère à soupe de houmous au fond de l'assiette, déposez 3 tortellos dessus, quelques pois chiches, du parmesan râpé, du sumac et un filet d'huile d'olive. Régalez vous !

Tiramisu aux fruits rouges, basilic et bissap



INGREDIENTS (4 pers)

- 500 g de mascarpone
- 6 oeufs
- 550 g de sucre VRAC
- 12 biscuits cuiller
- 30 g de fleurs d'hibiscus
- 350 g de sucre
- une dizaine de feuilles de basilic
- 350 ml d'eau
- 150 g de fraises
- 150 g de myrtilles

1. Faites bouillir l'eau et les fleurs d'hibiscus pendant 15 min. Retirez du feu et filtrez. Remettez le jus dans la casserole et ajoutez 350 g de sucre. Portez à nouveau à ébullition, mélangez jusqu'à complète dissolution du sucre. Laissez frémir une dizaine de minutes. Retirez du feu et mettez les feuilles de basilic à infuser 15 min. Réservez.
2. Coupez la moitié des fruits et les faire cuire dans une casserole avec 50 g de sucre et 2 cuillères à soupe d'eau. Mixer pour obtenir un coulis. 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. Séparez les blancs d'oeufs des jaunes, blanchir les jaunes avec le sucre. Incorporez le mascarpone. Montez les blancs en neige et les incorporer au mélange jaunes d'oeufs, sucre et mascarpone.
4. Coupez le reste des fruits en deux. Par assiette, trempez rapidement 3 biscuits dans le sirop d'hibiscus, les disposer au fond de l'assiette. Déposez quelques fruits dessus. Mettez 2 cuillères à soupe du mélange mascarpone oeufs. Mettez à nouveau quelques fruits dessus et ajoutez quelques pointes de coulis de fruits rouges pour décorer l'assiette. Régalez vous !

L'Equipe 4



**Naïma, Fatima, Floria &
Fatiha**

Au Menu :

Mezzé libanais

Riz au lait de coco et raisins secs



Mezzé libanais

INGREDIENTS (4 pers)

Falafels

- 350 g de pois chiches VRAC
- 150 g de fèves VRAC
- 1 oignon
- 3 gousses d'ail
- 1 cuillère à soupe de cumin
- 1 cuillère à café de cardamome
- 1 cuillère à café de cannelle
- 1/2 cuillère à café de poivre
- 1 cuillère à café de sel
- 1 cuillère à soupe de bicarbonate de soude VRAC
- 1 bouquet de persil plat
- 1/2 bouquet de coriandre

Sauce pour les falafels

- 300 g de tahin
- 1 cuillère à café de cumin
- le jus d'un citron

Houmous

- 200 g de pois chiches
- 1.5 cuillère à soupe de tahin
- le jus d'un citron
- 1 gousse d'ail
- 1/4 cuillère à café de cumin
- 4 cuillères à soupe d'huile d'olive

1. Pour les falafels : faites tremper la veille les pois chiches et les fèves. Epluchez l'oignon et coupez-le en morceaux. Pelez et dégermez les gousses d'ail. Lavez les herbes et effeuillez-les dans le bol du robot. Versez les pois chiches et les fèves égouttés. Mixez avec l'oignon, l'ail, les épices, les herbes et le bicarbonate de soude pour former une pâte non lisse. Formez les falafels à la main et plongez-les dans un bain de friture à 170 °C pour les faire dorer. Égouttez-les sur un papier absorbant.
2. Dans un bol, mélangez le tahin avec le jus de citron et le cumin. Servez les falafels avec cette sauce.
3. Pour le houmous : la veille, faites tremper les pois chiches secs dans un grand volume d'eau. Versez les ensuite dans une grande casserole et couvrir d'eau. Après l'ébullition, écumer la mousse blanche produite à la surface et couvrir la casserole. Poursuivre la cuisson pour 1 heure environ. Une fois cuits, égouttez les en réservant un verre d'eau de cuisson environ.
4. Dans un blender versez les pois chiches égouttés. Incorporez le tahin, le sel, le poivre, l'ail écrasé, le cumin et 2 cuillères à soupe d'huile d'olive. Mixez et ajoutez progressivement le jus de citron pour obtenir une consistance crémeuse. Si celle ci est trop épaisse rallonger avec un peu d'eau de cuisson. Dressez dans un plat en arrosant d'huile d'olive. Mettez au frais jusqu'au moment de servir avec du pain libanais. Y'a plus qu'à savourer !

Mezzé libanais



INGREDIENTS (2 pers)

Salata

- 3 tomates
- 1 concombre
- 1 oignon frais
- menthe séchée
- 1/2 botte de persil plat
- le jus d'un citron
- 1 gousse d'ail
- huile d'olive VRAC
- sel

Moutabal

- 4 aubergines
- 2 gousses d'ail
- le jus de 2 citrons
- sel et poivre
- 3 cuillères à soupe de tahin
- huile d'olive VRAC

1. Pour la salata : lavez les légumes. Coupez les en petits morceaux. Pelez et hachez l'ail. Hachez la menthe séchée et le persil.

Mélangez dans un bol l'huile d'olive, l'ail, le sel, le jus de citron, le persil et la menthe. Regroupez le tout dans un saladier et mélangez bien. Servez et régalez-vous !

2. Pour le moutabal : lavez, essuyez et piquez les aubergines sur toute la surface avec une fourchette.

Disposez-les sur une plaque allant au four et enfournez à 200°C pendant environ 25 minutes, en les retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que la peau ait noirci et qu'au touché elles aient ramolli. Laissez-les tiédir.

Enlevez la peau, gardez uniquement la chair. Mixez la chair des aubergines avec les gousses d'ail et le tahin. Incorporez le jus des citrons pressés, salez et poivrez. Gardez au frais et décorez avec un filet d'huile d'olive dessus. Dégustez avec du pain libanais.

Riz au lait de coco et raisins secs



INGREDIENTS (2 pers)

- 1 L de lait de coco
- 100 g de riz rond
- 40 g de sucre VRAC
- 1 cuillère à café de cannelle
- 80 g de raisins secs VRAC

- 1.** Versez dans une casserole le lait de coco, puis le sucre, la cannelle et le riz. Faites macérer les raisins dans 100 ml de lait de coco.
Faites chauffer à feu doux le mélange lait de coco et riz. Remuez et baissez le feu. Attention, il faut que le lait chauffe très doucement. Laissez cuire à feu très doux en surveillant et en remuant souvent pour éviter que le riz ne colle au fond.
- 2.** Après 35 min, vérifiez la cuisson et la consistance : le lait doit être crémeux et le riz bien cuit.
Verser dans des petits ramequins individuels et laisser refroidir avant de déguster. Décorez avec les raisins et savourez le tout !

Remerciements et perspectives

Nous tenons à remercier chaleureusement tou.tes les participant.es avec qui nous avons pensé ce concours. Merci à elleux de nous avoir partagé leurs talents culinaires et leur bonne humeur !

Nous souhaitons également remercier nos partenaires : le centre social Izards-Borderouge, Au Coeur de ma Cantine et Tacktikollectif avec qui nous avons construit ce concours et qui nous ont accompagné jusqu'au jour J.

Un grand merci également à nos partenaires : A Croquer, Pousses O Abris, Bordebio et la Caissalim Toulouse pour leur implication et leur aide.

Enfin, nous remercions nos partenaires : Toulouse Métropole, CDC Habitat, la Préfecture de Haute-Garonne, le Conseil départemental, la Région Occitanie, la Fondation Banque Populaire, La Caisse des dépôts et le groupe SEB.

Grâce au soutien du Conseil Départemental, nous avons pu organiser un évènement pour penser et préparer le concours de cuisine VRAC 2024 avec les participant.es et nos partenaires. Ce recueil sera diffusé, entre autre, à l'occasion de cette journée.

27/01/2024



NOUS RÉCLAMONS
LA **JUSTICE**
ALIMENTAIRE
DANS LES QUARTIERS
POPULAIRES!

VRAC
100% LOCAL
ALIMENTAIRE
Vers un réseau
d'achat de commun