



Livret recettes
« Les Saveurs du
Grand Parc »



Le Grand Parc, 2 200 ha de nature aux portes de la ville, s'engage à promouvoir une agriculture de proximité, respectueuse de l'environnement.

15 agriculteurs travaillent sur le Grand Parc avec l'obligation de respecter les vocations socles du Grand Parc notamment la préservation de la biodiversité et de la qualité de l'eau (le Grand Parc étant une réserve d'eau potable pour la Métropole lyonnaise).

Le Grand Parc vous propose tout au long de l'année, des ventes éphémères à l'Atol' et à l'Iloz des produits locaux et biologique.

Renseignez-vous sur notre site internet :

www.grand-parc.fr/les-saveurs-du-grand-parc

Ce livret de recette a été créé pour promouvoir les produits locaux, bio & de saison.

Découvrez nos produits et éveillez vos papilles grâce à des recettes délicieuses et naturelles.



Tarte salée aubergines, chèvre & tomates

Ingrédients (pour 6 personnes) : 50g de caviar d'aubergine , 2 petites tomates & aubergines des JARDIN DE VARTAN, 1 crottin de chèvre de la ferme GEOFFRAY, 1 cuillère à soupe d'huile d'olive ou de colza, 1/2 oignon, 2 branches de thym, 1 pâte feuilletée, sel & poivre.

Préparation : temps : 15 minutes. Cuisson : 25 minutes à 180°.

Couper en rondelles aubergines et oignons puis faire revenir dans une poêle avec de l'huile d'olive pendant 20 minutes.

Ajouter l'ail.

En parallèle, tapisser la pâte feuilletée de caviar d'aubergine. Puis recouvrir la pâte avec la préparation de la poêle et, ajouter les tomates, les dès de chèvre, le thym, sel & poivre.

Mettre 25 minutes au four. Puis déguster immédiatement !

Le saviez-vous ?

L'aubergine est cultivée à partir de mars en France, présente sur les étales jusqu'à octobre. Le reste de l'année, elle vient des Antilles, Israël et, du Sénégal. C'est un légume fruit qui renferme des fibres, peu calorique et se combine très bien avec l'huile d'olive, l'ail, la tomate et la viande de bœuf.





Galette sarrasin chèvre, miel & thym de la cuisine itinérante

Ingrédients (pour 6 personnes) : 2 œufs, 55g de farine de sarrasin 70g de farine de blé, 25cl de lait de vache de la ferme GEOFFRAY, 50g de beurre, 150g de fromage de chèvre de la ferme GEOFFRAY, 60g de miel de Monsieur NOIRAY, 2 branches de thym, sel & poivre.

Préparation :

Mélanger dans un saladier, les œufs, la farine et le lait.

Puis ajouter, le beurre, le sel & le poivre.

Réaliser les galettes sur une crêpière ou une poêle bien chaude.

Pour la garniture, étaler le miel sur la galette puis agrémenter la de dès de chèvre & de thym.

Le saviez-vous ?

Le sarrasin est une espèce de plantes à fleurs, annuelles, appelé souvent le blé noir.

Il est dépourvu de gluten ce qui le rend difficile à utiliser en panification ou pour la confection des pâtes.





Tarte tatin *de légumes d'été*

Ingrédients (pour 6 personnes) : 1 courgette, 3 poivrons de couleurs différentes, 1 oignon, 2 tomates, 1 petite aubergine, 1 cuillère à soupe d'huile d'olive, 50g de fromage de chèvre de la ferme GEOFFRAY, 1 pâte brisée, sel & poivre.

Préparation : temps : 30 minutes. Cuisson : 30 minutes à 180° C.

Laver tous les légumes, puis les émincer.

Les faire revenir dans l'huile d'olive à feu moyen, pendant environ 20 min. Au 3/4 de la cuisson, ajouter le sel & le poivre.

Préchauffer le four à 210° C.

Garnir le fond d'un moule de papier sulfurisé, puis étaler les légumes puis tasser à l'aide d'une cuillère de façon à ce que le dessus soit plat.

Couper le chèvre en dès et mettre sur les légumes, puis mettre la pâte brisée par-dessus et piquer puis, enfourner pendant 30 min.

Le saviez-vous ?

Il existe une grande variété de fromages au lait de chèvre. La France est le premier pays producteur de fromages de chèvre au monde. La composition du lait de chèvre est de 15 % en acides gras spécifiques, c'est ce qui contribue au goût caractéristique de ce type de fromage.



Salade seguin au miel du Grand Parc

Ingrédients (pour 4 personnes) :

4 CS de miel du Grand parc

4 saint Marcellin

4 feuilles de brick

4 tomates

1 salade

12 tranches de jambon cru

2 CS d'huile d'olive

Vinaigrette

Préparation :

Placer les saint Marcellin au centre des feuilles de brick et y déposer une cuillère à soupe de miel du Grand parc .

Refermer les brick autour des saint Marcellin.

Huiler les brick refermé pour une meilleure coloration.

Placer les brick au four à 180° le temps d'obtenir une belle coloration

Laver, couper le salade et les tomates.

Le saviez-vous ?

Il y a 16 ruches sur le Grand parc depuis 2011.

Plus de 1,7 tonnes de miel « Saveurs du Grand Parc » fabriqué par nos abeilles en 5 ans, soit 4000 pots de miel !



Délice lacté au miel fleuri du Grand Parc

Ingrédients pour 4 personnes : 500 g de fromage blanc à 20% de matières grasses, 200 ml de crème fleurette entière, 20 g de sucre glace, 4 cuillères à soupe de miel liquide du Grand Parc, 2 branches de menthe fraîche, 1 cuillère à soupe d'eau florale de lavande du Grand Parc, 1 goutte d'huile essentielle de menthe verte

Préparation 10 mn, réfrigération 1 heure :

1-Dans un petit saladier, versez le miel, l'eau florale de lavande et l'huile essentielle de menthe.

2-Battez vigoureusement à la fourchette pour que les saveurs se mêlent. Ajoutez le fromage blanc et mélangez.

3-Prélevez les feuilles de menthe, rincez les et ciselez les.

4-Avec un batteur, montez la crème fleurette en chantilly. Dès qu'elle est presque ferme, ajoutez le sucre glace et battez encore 1 minute.

*Répartissez le fromage blanc parfumé dans des coupes individuelles, recouvrez les de crème Chantilly et décorez avec un peu de menthe ciselée.

*Conservez au frais au moins 1 heure avant de servir.

Le saviez-vous ?

Sont appelées huile essentielle le liquide concentré des composés aromatiques volatils d'une plante. Il est obtenu par extraction mécanique, entraînement à la vapeur d'eau ou distillation à sec. La lavande apaise le système nerveux et la menthe verte est un anti-inflammatoire.





Pudding au fromage frais et graines de Chia.

Ingrédients (pour 4 personnes) :

4 fromage blanc du GAEC

100gr de graines de Chia

125gr de miel du parc

Préparation :

1- Verser le fromage blanc et le miel. Mélanger délicatement

2- répartir les graines de Chia dans le fond de vos bords.

Verser le fromage blanc sur les graines.

Mélanger afin qu'elles se répartissent bien.

3- Placer au réfrigérateur toute une nuit pour que le mucilage se fasse et que le mélange épaississe.

4-le lendemain, sortir du réfrigérateur et disposer dessus quelques fruits frais ou secs, des épices comme la cannelle le gingembre....

Le saviez-vous ?

Les graines de Chia, qui ressemble à la sauge était cultivée pour ses des graines alimentaires à l'époque précolombienne par les Amérindiens. Les graines de chia, qui furent une des bases de l'alimentation de plusieurs anciens peuples du Mexique.



Annuaire des partenaires



Arômentiels : Huiles essentielles et aromatiques

Saint Maurice de Beynost



Brasserie du Lion : Brasseur

130 Avenue de l'Industrie 69140 Rillieux La Pape



B' ROCK Café : Restaurateur

180 route de Crémieu 38230 Tignieu-Jameyzieu



Boulang' et Patiss' : Boulangerie

107 rue de Marseille 69007 Lyon



Cuisine Itinérante: Traiteur

197 avenue Lacassagne 69003 Lyon



EARL de l'Abbaye : Céréaliier et Brasseur

17 rue du 8 mai 1945 - 69330 Meyzieu



GAEC de la Garotière : Fromager, pluri-éleveurs

2 chemin du Bourdeau - 69330 Jons



Gèranium Framboise : Pâtisserie

11 rue Delessert 69150 Décines-Charpieu



Jardin de Vartan : Maraîcher, Producteur, Traiteur

45 route de Vaulx 69150 Décines



« les Saveurs du Grand Parc » : Restaurateur

L'atol' - chemin de la bletta - 69120 Vaulx-en-Velin - 04.72.97.08.25



Moulin Marion : Meunier

37 Impasse du Moulin Gaillard 01290 ST JEAN SUR VEYLE



RIL: Restauration collective

165 Rue Garibaldi 69401 Lyon cedex 03



Par Mont et par Vaulx : Association type amap

Woodstower :Eco festival de musique

5 rue d'aguesseau 69007 LYON

Légende :



Producteur



Transformateur



Vendeur en direct



Restaurateur



Boulangerie ou Pâtisserie



Traiteur

Points de Vente des produits les Saveurs au Grand Parc



L'atol:

chemin de la bletta
69120 Vaulx en Velin
04 78 80 56 20



L'îloz':

chemin du moulin de
Cheyssin
69630 Meyzieu
04 37 26 85 10

<https://www.grand-parc.fr>