

Édito

Le tiers-lieu alimentaire et durable de la [Fondation de Nice](#) regroupant une épicerie solidaire, une épicerie itinérante et un jardin potager, a pour but de sensibiliser son public aux enjeux environnementaux actuels et défis écocitoyens de demain.

Par des ateliers cuisine collaboratifs, le tiers-lieu favorise l'expérimentation de nouvelles habitudes alimentaires, tenant compte de l'équilibre alimentaire et de l'accessibilité économique des denrées.

Ainsi, l'idée de concevoir [un livret rassemblant 9 recettes durables et anti-gaspi](#) a émergé.

Vous l'avez entre vos mains!

Faisant, vous le verrez, la part belle aux légumes et produits de saison, ce livret est conçu sous un mode de facilitation graphique, qui permettra aux petits comme aux grands, de comprendre et reproduire les recettes, quel que soit sa langue et son niveau de lecture.

À vos fourneaux et bonne dégustation!

Sommaire

Présentation de la Fondation de Nice PSP-ACTES

Présentation du tiers-lieu alimentaire et durable

9 recettes

- Rillettes de thon/sardine
- Salade de pois chiche
- Soupe de New-York
- Boulettes végétariennes
- Tian de légumes
- Ratatouille
- Mousse au chocolat vegan
- Carrot cake
- Pancakes à la banane

Remerciements

REFUSER LA FATALITÉ DE L'EXCLUSION

Depuis plus d'un siècle, la Fondation de Nice, reconnue d'utilité publique, accompagne les publics les plus vulnérables, plus de 10 000 personnes chaque année, pour changer les représentations sur la pauvreté, expérimenter des pratiques et des actions sociales innovantes et mettre la personne en situation de choisir librement son chemin de vie.

Les 400 collaborateurs-trices réparti.e.s sur 22 sites sur tout le département des Alpes-Maritimes interviennent dans 3 secteurs d'activités :

- Accompagnement social et médico-social
- Accès à l'emploi
- Enfance-Jeunesse-Familles

SIÈGE SOCIAL

Casa Vecchia
8, avenue Urbain-Bosio
06300 Nice

www.fondationdenice.org



EN PARTENARIAT ACTIF POUR LA MISE EN ŒUVRE DES POLITIQUES PUBLIQUES



La Fondation de Nice Patronage Saint-Pierre Actes est reconnue d'utilité publique. Elle a reçu en 2020 le label "Entreprise Solidaire d'Utilité Sociale" [ESUS].



Le label Diversité délivré par l'Afnor à la Fondation de Nice légitime la démarche de la Fondation en faveur de l'égalité des chances et l'équité de traitements dans toutes ses activités.

Le **tiers-lieu alimentaire et durable** de la Fondation de Nice vise à faire converger la lutte contre la précarité alimentaire, le développement de l'écocitoyenneté et la création d'emplois locaux en maraichage.

Le tiers-lieu accueille chaque année plus de 700 personnes dans le cadre de l'aide alimentaire, fournit plus de 30 colis d'urgence et déploie son activité de distribution, à la fois fixe et itinérante de Nice à Cannes, mais aussi dans le moyen et le haut-pays maralpins.

Sur le jardin potager, ce sont plus de 900 kg de légumes qui sont récoltés chaque année. Certains de ces produits font l'objet d'une transformation permettant de conserver plus longtemps les saveurs de l'été. Ainsi, 150 pots de pistou et 150 pots de confiture de fraises ont été réalisés avec le concours des personnes accompagnées. 80 kg de miel ont été récoltés et mis en pot. Une trentaine de soupes de courge butternut ont été conditionnées.

Lieu de soutien et de convivialité, le tiers-lieu vise à proposer une redynamisation des parcours d'insertion des jeunes et des personnes éloignées de l'emploi par une mise en situation professionnelle à l'épicerie et au jardin potager.

Ainsi, en complément des aliments de qualité à moindre coût, les personnes peuvent accéder à :

- Des actions de mobilisation en tant que « consomm'acteurs »,
- Une activité de production agricole diversifiée respectueuse de la biodiversité et de l'environnement,
- Des ateliers de sensibilisation et des jeux de réflexion sur la cuisine, la nutrition, les pratiques écocitoyennes.

Intéressé(e) par notre mallette de jeux « les 4 saisons » ? Envie de participer à nos repas partagés « de la terre à l'assiette » ?

Visitez notre page dédiée, pour en savoir plus et accéder aux photos du tiers lieu :

www.fondationdenice.org/tierslieualimentaire



RILLETTES DE THON/SARDINE

PETIT BUDGET €

50 mm

DIFFICULTÉ 

 6

ingrédients



2 conserves de sardine

ou



2 conserves de thon



100g de fromage frais



1 petit bouquet de ciboulette



2 échalotes



sel



poivre

étapes



1.

Emietter les sardines (retirer les arêtes) ou le thon dans un saladier avec une fourchette



2.

Émincer les échalotes et la ciboulette



3.

Ajouter le fromage et mélanger aux miettes. Ajouter le sel et le poivre



4.

Laisser au frais. Servir sur des tranches de pains grillées ou des feuilles d'endives



ingrédients



1 aubergine



2 échalotes



1 branche
de persil



1 boîte de
pois chiches



huile d'olive



2 cuillères à soupe
de jus de citron



sel



poivre

SALADE DE POIS CHICHES

PETIT BUDGET €

15 mm

DIFFICULTÉ

2

étapes



1.

Lavez les légumes



2.

Découper l'aubergine en cubes,
l'échalote et le persil
en petits morceaux



3.

Mélanger dans un saladier
et ajouter l'huile, le citron,
le sel et le poivre



4.

Laisser reposer au frais,
minimum 30 mm



SOUPE DE NEW-YORK

PETIT BUDGET €

50 mn

DIFFICULTÉ 

 4

ingrédients



6 carottes



1 oignon jaune



3 branches
de céleri



2 gousses d'ail



huile d'olive



1 l de bouillon



1 cuillère
à soupe de curry



sel



poivre

étapes



1.

Lavez les légumes



2.

Les découper
en petits morceaux



3.

Dans une casserole, mettre l'huile,
les oignons, l'ail et les légumes.
Faire cuire 10 mn



4.

Recouvrir du bouillon.
Ajouter le curry.
Laisser cuire 30 mn



BOULETTES VÉGÉTARIENNES

PETIT BUDGET €

1615

DIFFICULTÉ 

 6

ingrédients



400g de quinoa
cuié



500g de brocolis
rapés



100g de carottes
rapées



3 brins
de persil



100g de farine



3 oeufs



huile d'olive



cumin moulu



sel



poivre

étapes



1.

Râper et émincer
les légumes et le persil

2.

Faire revenir à la poêle 10 mm
avec un peu d'huile d'olive



3.

Mélanger avec le quinoa, saler,
poivrer, assaisonner. Goûter.
Ajouter les oeufs et la farine



4.

Faire chauffer de l'huile dans
une poêle, former des boulettes et
laisser cuire 3 mm de chaque côté



ingrédients



2 tomates



1 aubergine



2 courgettes



1 oignon



huile d'olive



herbes de Provence



sel



poivre

TIAN DE LÉGUMES

PETIT BUDGET €

1615

DIFFICULTÉ

4

étapes



1.

Lavez les légumes



2.

Les découper en rondelles



3.

Alterner les légumes dans un plat huilé allant au four



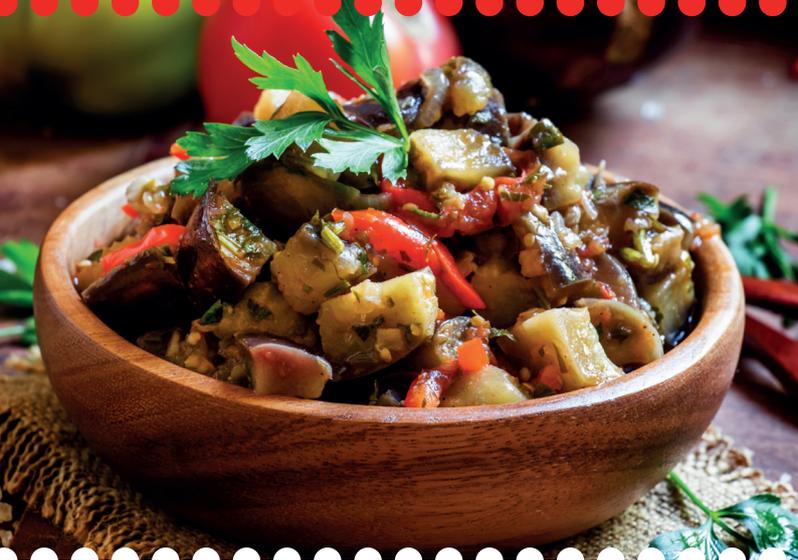
4.

Assaisonner de sel, poivre et herbes de provence puis d'huile d'olive



5.

Mettre au four 16-1615 à 180 degrés



ingrédients



3 courgettes



1 aubergine



3 poivrons



3 tomates



huile d'olive



2 oignons jaunes



4 gousses d'ail



herbes de Provence



sel



poivre

RATATOUILLE DE LÉGUMES

PETIT BUDGET €

1/15

DIFFICULTÉ 🍷

👥 6

RECETTE LOCALE

étapes



1.

Lavez les légumes



2.

Les découper en cubes



3.

Dans une casserole, mettre l'huile, les oignons, l'ail et les légumes.
Faire revenir 15 min



4.

Assaisonner de sel, de poivre et d'herbes de Provence.
Faire cuire à feu doux 45 min



MOUSSE AU CHOCOLAT VEGAN

PETIT BUDGET €

🕒 20 min

DIFFICULTÉ 🧑🍳

👥 4

ingrédients



250 ml d'eau
de pois chiches
(aquafaba)



3 cuillères à
soupe de sucre



200g de chocolat
noir

étapes



1.

Faire fondre le chocolat
au micro-ondes ou au bain marie



2.

Fouetter l'aquafaba
jusqu'à la monter en neige.
Ajouter le sucre et battre à nouveau.
Ajouter le chocolat refroidi.



3.

Répartir dans des ramequins



4.

Laisser au frais 1 à 4h



CARROT CAKE

PETIT BUDGET €

🕒 1h30

DIFFICULTÉ 🍳

👥 6

ingrédients



350g de carottes râpées



3 oeufs



1 sachet de levure



80g de poudre de noisettes ou d'amandes



15cl d'huile



170g de sucre



250g de farine



1 pincée de noix de muscade



1 cuillère à café de cannelle



étapes

1.

Fouetter les oeufs, le sucre et l'huile

2.

Mélanger la farine, la levure, la poudre de noisette, la cannelle et la muscade



3.

Ajouter les carottes râpées



4.

Mettre au four 1h-1h15 à 180 degrés



PANCAKES À LA BANANE

PETIT BUDGET €

🕒 20 mm

DIFFICULTÉ 🍳

👥 8 pancakes

ingrédients



4 bananes
bien mûres



2 oeufs



1 sachet de levure



20g de beurre
(cuisson)



125ml de lait



150g de farine



vanille



étapes

1.

Dans un saladier mélanger
les bananes écrasées et les oeufs

2.

Ajouter la farine et la levure.
Mélanger et ajouter le lait



3.

Beurrer une poêle, mettre à feu
doux et déposer une louche de pâte



4.

Quand des bulles apparaissent
sur le pancake, le retourner.
Décorer de fruits, miel, sirop
d'érable, noix, etc.

LIVRET DE RECETTES

Retenu dans le cadre de l'appel à projet sur l'alimentation locale et solidaire, ce projet bénéficie du soutien financier du Ministère de l'Agriculture et de l'Alimentation dans le cadre de France Relance.




**PRÉFET
DES ALPES-
MARITIMES**
*Liberté
Égalité
Fraternité*