Grand Poitiers Communauté urbaine

Recettes au chanvre

Découvrez ci-dessous des recettes au chanvre proposées par Grand Poitiers et ses partenaires.

40 recettes au chanvre pour la restauration collective

Dans le cadre du PAT, les utilisations du **chanvre en alimentation** (graines entières, toastées, décortiquées, huile, protéines végétales, tahin, etc.) commencent à attiser la curiosité de nombreux **professionnels**.

Dans cette optique, **un livre de 40 recettes** destinées à la **restauration collective** a été élaboré avec l'appui de **nutritionnistes** et la mobilisation de **120 établissements publics** et **privés**. Ce livre, issue d'une sélection d'essais culinaires menés dans 4 départements de la Région Nouvelle-Aquitaine, propose entrées, plats, desserts, instants plaisir et sauces pour des convives de tout âge.

Découvrez également des
recettes proposées par la Région Nouvelle-Aquitaine
. Plus d'infos sur
www.chanvre-na.fr (https://www.chanvre-na.fr/)

Les recettes de "La Ferme s'invite" 2023



Les recettes

Broyé au chanvre

Ingrédients pour 10 adultes | Préparation : 20 minutes | Cuisson : 12 min

Ingrédients

- 30 g de farine de blé
- 30 g de farine de chanvre
- 83 g de farine de chanvre
- 30 g de beurre
- 30 g de sucre
- 40 kg de graines de chanvre entières toastées
- 30 g fleur de se
- 300 g de courgettes
- 1 jaune d' œuf

Mise en œuvre

Mettre tous les ingrédients dans une cuve de batteur sauf les graines toastées

Mélanger jusqu'à obtenir une pâte homogène

Abaisser la pâte selon l'épaisseur souhaitée (0,8 cm)

Dorer les biscuits aux jaunes d' oeufs

Décorer avec les graines toastées en les faisant pénétrer gentiment

Faire chauffer le four à 190° Cet cuire environ 12 minutes, selon l'épaisseur et la coloration souhaitée

Informations

- NUTRISCORE B
- Protéines : 5,2 g
- Matières grasses : 5,5 g
- Glucides : 5,6 g
- Fibres: 0,70 g
- Sel: 0,10 g
- Energie: 226 Kcal

Cake chèvre-courgette au chanvre

Ingrédients pour 10 adultes | Préparation : 10 minutes | Cuisson : 45 min à 180°C

Ingrédients

- 5 Œufs
- 150 g de farine de blé blanche
- 80 g de farine de chanvre
- 1 sachet et 2/3 de levure
- 40 g d'huile de chanvre
- 125 g d'huile de colza
- 20 cl de lait
- 300 g de courgettes
- 167 g de comté
- 167 g de fromage de chèvre
- Sel et Poivre

Mise en œuvre

Séparer les blancs des jaunes d' œuf

Battre les jaunes d' œufs avec les farines et la levure

Monter les blancs en neige. Les incorporer au mélange précédent

Incorporer les huiles et le lait

Bien mélanger le tout avec les dés de chèvre, de comté et de courgettes

Mettre la préparation dans un moule beurré et enfourner

Informations

- NUTRISCORE D
- Protéines : 13,4 g
- Matières grasses : 21,4 g
- Glucides : 10 g
- Fibres : 1,6 g
- Energie: 289 Kcal

Palmiers au chanvre

Ingrédients pour 10 adultes | Préparation : 10 minutes | Cuisson : 20 min à 190°C

Ingrédients

- 1 pâte feuilletée
- 25 g de beurre
- 100 g de sucre
- 50 g de sucre
- 10 g de farine de chanvre
- 10 g de graines de chanvre
- 2 g de colorant alimentaire (facultatif)

Mise en œuvre

Faire fondre beure

Additionner le colorant et étaler au pinceau sur une plaque

Etaler le sucre et le chanvre

Rouler chaque extrémité jusqu'au milieu

Réserver au frigo pour 20 min

Détailler et enfourner 20 min à 190°C

Informations

- NUTRISCORE
- Protéines : 3.52 g
- Matières grasses : 2.74 g
- Glucides : 10.74 g
- Fibres: 1 g
- Energie : 97 Kcal

Brownie chocolat chanvre

Ingrédients pour 10 adultes | Préparation : 20 minutes | Cuisson : 15 min à 180°C

Ingrédients

- 160 g de beurre
- 0.160 L d'œuf entier liquide
- 160 g de chocolat
- 90 g de sucre semoule
- 70 g de farine de blé
- 50 g de cerneaux de noix
- 40 g de farine de chanvre
- 30 g de graines de chanvre
- 0,001 kg de levure chimique

Mise en œuvre

Faire fondre le beurre dans un rondeau puis y ajouter le chocolat

Mélanger au batteur les oeufs, le sucre, les farines, la levure

Ajouter le chocolat fondu avec le beurre, puis les noix et les graines de chanvre

Verser dans des moules chemisés avec du papier sulfurisé

Parsemer le brownie de graines de chanvre et mettre à cuire

Informations

- NUTRISCORE
- Protéines : 1 g
- Matières grasses : 2 g
- Glucides : 5 g
- Fibres : 4 g
- Energie : 33 Kcal

GRAND POITIERS
84, rue des Carmélites
86 000 Poitiers
Tel : 05 49 52 35 35
HORAIRES :
Du lundi au vendredi de 8h30 à 12h30 et de 13h30 à 17h30