

silver fourchette

Le magazine pour une alimentation Plaisir & Santé

Le Mag'



#3 - Avril / Mai / Juin 2019

PLACE À LA SAISON DES FRAISES !

LE FRUIT INCONTOURNABLE À
L'ARRIVÉE DES BEAUX JOURS

DES FLEURS DANS NOS ASSIETTES !

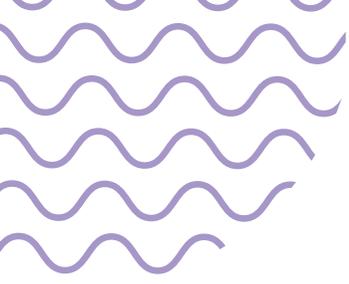
DÉCOUVREZ DES ASTUCES POUR
COLORER VOS REPAS

LE PRINTEMPS ARRIVE, FAITES POUSSER VOS LÉGUMES !

JOYEUSES PÂQUES !

HISTOIRES ET GOURMANDISES
AUTOUR DU CHOCOLAT





SOMMAIRE

- PAGES 4-5 : Cultivez vos propres légumes au printemps !
- PAGES 6-8 : La fraise, le fruit incontournable à l'arrivée des beaux jours
- PAGES 9-10 : Et si on cuisinait avec des fleurs pour changer ?
- PAGES 11-13 : Histoires et gourmandises autour du chocolat
- PAGES 14-15 : Remue-méninges



LE PRINTEMPS EST LÀ, SAVOUREZ-EN TOUS SES BIENFAITS !

Si le printemps annonce l'arrivée des beaux jours, il symbolise aussi le renouveau avec le retour de nombreux fruits et légumes sur les étals des marchés.

Fraises, asperges, radis, poivrons, pêches etc, font leur grande réapparition ! De quoi donner envie de (re)découvrir des saveurs et renouveler ainsi ses idées de plats et desserts. Car accorder de l'attention à ce qu'on mange renforce l'envie de tester de nouvelles recettes saines et équilibrées.

Consommer des aliments frais et respectueux de l'environnement permet aussi d'apporter à son organisme les besoins nutritionnels dont il a besoin pour fonctionner. Quoi de plus naturel alors que de faire pousser soi-même ses propres légumes ! Dans ce numéro 3 du Silver Fourchette Mag, vous trouverez ainsi des conseils pour apprendre à cultiver vos légumes en pot, chez vous.



Pour continuer à vous surprendre, nous vous présentons également trois produits gourmands et savoureux : la fraise, la fleur comestible et le chocolat ! Saviez-vous que l'on doit la culture de la fraise à une histoire d'espionnage ?! Imaginiez-vous qu'il existe des fleurs comestibles apportant goût et créativité à vos assiettes ?! Pensez-vous que le chocolat peut accompagner vos plats traditionnels en sauce ?!

Enfin, partagez avec nous le témoignage de participants aux actions que nous menons au cœur des territoires, ainsi que leurs recettes fétiches. Nous avons concocté ce Silver Fourchette Mag n°3 pour continuer de vous étonner, apporter suggestions et astuces, et surtout pour vous donner envie de cuisiner et partager de bons petits plats !

Silver Fourchette remercie Loïc Bienassis (Institut Européen d'histoires et des Cultures de l'Animation - Université de Tours) et Saveurs et Vie pour avoir participé à l'écriture de ce numéro.

Nous vous souhaitons un très beau printemps et de belles découvertes gastronomiques,

*Gastronomiquement vôtre,
L'équipe Silver Fourchette*

LE PRINTEMPS ARRIVE, FAITES POUSSER VOS LÉGUMES !

Avez l'arrivée des beaux jours, retour au jardinage ! Equipés ou non d'un véritable jardin, nous vous livrons un concentré d'idées pour cultiver vos légumes chez vous.

LES PREMIERES ETAPES

Tout d'abord, le mieux est de vous procurer des graines bios (ou des plants si vous ne pouvez pas réaliser vos semis) auprès de producteurs de graines ou en jardinerie. Lorsque vous mettez vos graines en pot, la terre doit être un peu tassée pour que les graines adhèrent bien mais il ne faut pas trop presser non plus car les graines ont autant besoin d'air que d'eau pour germer.



Lorsque vous venez de planter vos graines, une simple pulvérisation suffira. L'arrosage commencera vraiment une fois que les graines auront germé. Arrosez toujours avec de l'eau à température ambiante. Une fois que les plantules apparaissent, elles auront besoin de beaucoup de lumière pour continuer à se développer : mettez les bien dans une pièce ensoleillée pour leur permettre de grandir.

QUELS SONT LES ALIMENTS FACILES À FAIRE POUSSER ?



Incontestablement, la laitue ! L'avantage est qu'elle pousse très vite ! Ce qui permet de la récolter durant toute la saison. Pour qu'elle puisse s'épanouir le mieux possible, elle aura besoin d'être dans un pot de 10 cm large mais peu profond. Les radis se cultivent aussi très facilement ainsi que les épinards (ils ont avant tout besoin d'ombre), ou les courgettes (qui adorent baigner dans les rayons du soleil).

LES BIENFAITS NUTRITIONNELS DES FRUITS ET LÉGUMES

L'eau, principal constituant des végétaux, participe à la couverture des besoins hydriques des seniors. La richesse en vitamines et particulièrement en vitamine C permet de stimuler l'immunité et donc de lutter contre les maladies et les infections. De plus, les fruits et légumes sont sources de fibres, qui permettent de réguler le transit intestinal. Leurs variétés de couleurs et de saveurs permettent de stimuler l'appétit souvent diminué chez les personnes âgées. (Source : Saveurs & Vie)

A CHAQUE MOIS SES FRUITS, SES LÉGUMES ET HERBES AROMATIQUES !

AVRIL

Ail
Asperge
Carotte
Cerfeuil
Chou fleur
Chou rave
Chou rouge
Chou vert
Citron
Cresson

Echalote
Epinard
Fenouil
Fève
Laitue
Morille
Noix
Oignon
Orange
Oseille

Pamplemousse
Persil
Pissenlit
Poireau
Pomme
Radis



MAI

Ail
Artichaud
Asperge
Blette
Carotte
Cerfeuil
Chou fleur
Chou rave
Citron
Cresson

Echalote
Epinard
Fenouil
Fève
Fraise
Frisée
Laitue
Navet
Oignon
Oseille

Persil
Pissenlit
Pomme
Pomme de terre
Radis
Rhubarbe
Roquette



JUIN

Ail
Aneth
Artichaud
Asperge
Basilic
Brocoli
Carotte
Cerfeuil
Cerise
Chou blanc

Chou fleur
Ciboulette
Citron
Coriandre
Courgette
Cresson
Echalote
Epinard
Estragon
Fenouil

Fève
Fraise
Framboise
Haricot vert
Laitue
Laurier
Melon
Menthe
Navet
Origan

Oseille
Persil
Petit pois
Poivron
Radis
Rhubarbe
Romarin
Thym
Tomate



LA FRAISE, LE FRUIT INCONTOURNABLE À L'ARRIVÉE DES BEAUX JOURS

PETITE HISTOIRE DE FRAISE

La famille des fraises comporte deux branches très éloignées : la fraise des bois, petite et goûteuse et la fraise d'origine américaine, plus grosse et que l'on consomme en dessert. La fraise dite américaine aurait été rapporté par le dénommé Frézier, un espion envoyé par Louis XIV au Chili et au Pérou qui en aurait planté dans sa propriété de Plougastel, localité bretonne qui devint la capitale française de la fraise !

LA FRAISE, PLUS D'UN MILLIER DE VARIÉTÉS !

Les fraises sont répertoriées selon leur forme (ronde, triangulaire, conique, etc.), leur provenance et leur époque. Dans le jardin, la fraise apparaît à la mi-mars avec des variétés précoces telles que Gariguette, Cigaline, ou encore Ciflorette. La fraise est une excellente source de vitamine C, d'iode, de magnésium, de cuivre, de fer et de phosphore, ingrédients bénéfiques pour garder une bonne santé !



En tarte ou en charlotte, en confiture, en coulis, saupoudrée de sucre ou nature, il existe une multitude de façons de cuisiner et de déguster les fraises !

LES APPORTS EN VITAMINE C DE LA FRAISE

Outre ses qualités gustatives, la fraise est très intéressante d'un point de vue nutritionnel. Elle est l'un des fruits les plus riches en vitamine C avec sa teneur de 60 mg pour 100 g. En mangeant une dizaine de fraises, on couvre la moitié des apports journaliers recommandés (AJR) en vitamine C qui sont de 120 mg par jour.

La fraise a donc de nombreux avantages pour notre organisme : elle est antioxydante, booste notre système immunitaire et régule le transit grâce à la nature de ses fibres.

(Source : Saveurs & Vie)

DÉCOUVREZ LA CONFITURE DE FRAISES DE MARTINE SURIN !

Gagnante du concours de confiture Silver Fourchette présidé par Patrick Fouquet, champion du monde de confiture 2018, elle nous livre le secret de sa recette ! Martine Surin, 67 ans, a participé à un premier atelier de cuisine sur le thème du cresson lors des Journées du Goût en Essonne, avant d'entendre parler du concours de confitures.

Silver Fourchette : Depuis quand réalisez-vous des confitures ?

Martine Surin : Depuis toujours ! Ma mère faisait souvent des confitures. Il y a 15 ans j'étais encore très occupée avec les enfants, donc j'en faisais moins mais aujourd'hui je m'y remets pour le plus grand plaisir de mon petit-fils qui adore mes confitures à l'heure du goûter !

SF : Vous avez remporté la 1ère place lors du concours de confiture. Quel est le secret de cette confiture de fraise qui a su séduire le jury ?

MS : J'ai utilisé trois variétés de fraises très goûteuses ! La Charlotte, au goût sucré, peu acide et à la chaire ferme, la Mara des bois, à la chair très parfumée et au goût prononcé de fraise des bois et la Ciforette, à la chair tendre et juteuse.

SF : Quelles sont les étapes à suivre pour réaliser une bonne confiture de fraises ?

MS : Couper les fraises, les rincer sous un filet d'eau et les mettre dans une passoire.

Puis mettre les fraises dans une casserole et les saupoudrer de sucre. Laisser la préparation toute la nuit. Le sucre fondra sur les fraises qui rendront du jus. Le lendemain, faire chauffer la casserole. Si le jus commence à bouillir, il faut bien écumer la confiture, hors du feu, quand la confiture a déjà atteint son point de gelée.

Pour savoir quand terminer la cuisson, je conseille de mettre une assiette au congélateur, de la sortir une fois qu'elle est bien froide. Mettez une goutte bien ronde. Si elle ne coule pas, c'est que la confiture est prête ! Puis je mets en pots. Je ne mixe pas mes fraises, je les préfère entières.



Bon appétit !

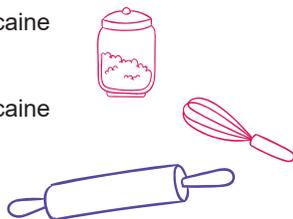
TARTELETTE SABLÉE AUX FRAISES, PARFUMÉE À LA MENTHE

Silver Fourchette aime bousculer les codes et les habitudes culinaires. Nous vous proposons de découvrir une recette originale préparée par le chef-cuisinier Michel Vico.

INGRÉDIENTS

120 g de beurre
60 g de sucre semoule
170 g de farine
Sucre roux
1 pincée de cannelle
1/2l de crème fraîche liquide entière à 35% bien froide !

1 blanc d'oeuf
6 g de menthe marocaine
120 g de fraises
1 Citron
6 g de menthe marocaine
2 cl d'huile d'olive
Poivre



Étapes de la recette



Réaliser la pâte diamant : Mettre le beurre mou, la farine, le sucre semoule et la cannelle dans un saladier. Se fariner les mains et mélanger le tout jusqu'à obtenir une pâte homogène. Former un rouleau et la laisser reposer au frais au moins 30 minutes. Fariner le plan de travail et rouler la pâte pour faire un beau rouleau. Badigeonner le rouleau de pâte de blanc d'œuf puis le rouler dans du sucre roux jusqu'à ce qu'il soit recouvert de sucre. Avec un

couteau sans dents, couper des tranches d'1,5 cm à 2 cm, les poser sur une plaque de cuisson avec du papier sulfurisé et les aplatir un peu à la main. Enfourner à 165°C une vingtaine de minutes.

Réaliser la chantilly : Mettre le 1/2 l de crème dans un saladier. Y ajouter les feuilles de menthe. Mixer le tout jusqu'à ce que les feuilles de menthe soient bien mixées. Laisser infuser quelques minutes. Passer la crème au chinois, pour enlever les feuilles de menthe. Fouetter la crème jusqu'à ce qu'elle monte, et la mettre tout de suite au frigo.

Pour le dressage : Equeuter les fraises, les couper en deux et les rincer. Ajouter l'huile d'olive, un peu de poivre et un jus de demi-citron. Les passer au micro-onde 35 secondes ou au four à 50°C 2-3 minutes. Déposer une grosse cuillère à soupe de crème chantilly sur les biscuits. Mettre un quart de tour de moulin de poivre sur la crème, et y disposer quelques morceaux de fraises. Récupérer le jus des fraises, y ajouter 1/2 jus de citron, une pincée de sucre et un petit peu d'huile d'olive. Verser une petite cuillère de ce jus sur les tarteleTTes.

ET SI, POUR CHANGER, ON CUISINAIT AVEC DES FLEURS ?

Saviez-vous que les fleurs pouvaient être utilisées en cuisine, en dégustation ou en déco ? Symbole d'une cuisine créative, innovante, elles apporteront une touche colorée à vos préparations !

Ces fleurs, elles sont autour de vous, dans votre jardin ou dans les champs et sont très connues ! Roses, violettes, capucines, coquelicots, et bien d'autres ! Il est possible de s'en procurer dans des magasins bios ou en jardinerie. Vous pouvez aussi semer et cultiver vos fleurs issues de graines biologiques car elles ne contiennent pas de pesticides. Vous pouvez vous procurer des graines bio sur le site en ligne : www.fermedesaintemarthe.com



INTERVIEW



Le Chef Claude était finaliste du concours de gastronomie qui s'est déroulé en février dernier dans les Yvelines. Entré depuis peu à la Résidence du parc à Maisons-Lafitte, il a séduit l'équipe Silver Fourchette avec son plat et son dessert composé de fleurs.

Silver Fourchette : Qu'est-ce qui vous a donné envie de cuisiner avec des fleurs ?

Claude Linisse : Le thème du concours « Promenade au jardin ». J'ai voulu associer des fleurs au râble de lapin que je souhaitais cuisiner. J'y ai mis la fleur de souci qui possède un goût de radis, du muflier au goût d'endive et de la pâquerette à l'arrière-goût fin de carotte. Pour le dessert, j'ai mis du tagette, c'est une fleur au goût de fruit de la passion. Elle se mariait très bien au thé gourmand que j'ai réalisé, composé d'une mousse au chocolat, d'un clafoutis d'amande, de suprêmes d'agrumes, et de bananes flambées.

SF: Que vous a apporté votre participation au concours Silver Fourchette ?

CL : De l'assurance, car je n'ai pas fait d'école de cuisine. Je me suis lancé et le concours m'a mis en confiance. Ça m'a aussi permis d'échanger avec les autres chefs et de voir comment ils travaillent leurs produits.

INTERVIEW



Eve Vernice, floricultrice, cultive ses plantes à Menton qu'elle commercialise à des particuliers et restaurants et magasins bios. Elle nous livre quelques secrets sur les fleurs comestibles !

Silver Fourchette : Comment en êtes-vous venue à cultiver des fleurs comestibles ?

Eve Vernice : C'était il y a 5 ans. J'ai découvert la gesse, une fleur qui ressemble à une orchidée rose et qui a le goût du petit pois. Je suis tombée sous le charme en la goûtant car je me suis dit qu'on pouvait manger du beau ! L'humain a besoin de se nourrir de beau, cela suscite l'appétit ! D'ailleurs, pour qu'un plat soit visuellement attractif, je conseille de la composer d'au moins trois couleurs : le rouge, le blanc et le vert se marient très bien ensemble par exemple.

SF : Pouvez-vous nous expliquer comment vous cultivez les fleurs ?

EV : Je cultive une quarantaine de variétés différentes, d'avril à octobre. Je les cueille entre la rosée et les premiers rayons du soleil pour que le soleil ne touche pas les pétales et ne « cuise » pas les fleurs. C'est important qu'elles gardent leur humidité. C'est pour ça qu'il faut les mettre dans une boîte 10 minutes maximum après les avoir cueilli, à 4-5°. Les fleurs sont consommables entre 3 et 10 jours. Il est important de ne pas les superposer à l'intérieur des boîtes et de ne pas mélanger les variétés.

SF : Quel menu printanier nous conseilleriez-vous ?

EV : Je conseille cette recette très simple : un saumon en papillote avec un filet d'huile d'olive, saupoudré de poivre 5 baies et agrémenté d'une fleur d'oxalys ou d'une bourrache. Le tout accompagné de petites pommes de terre vapeur et d'haricots verts. L'oxalys que l'on qualifie de trèfle à fleurs roses possède un goût de citron qui rehaussera parfaitement les plats à base de poisson. Quant à la bourrache, elle a un goût frais et iodé qui fait penser à de l'huître. En dessert je conseille une boule de glace au citron avec une feuille de menthe.

Plus d'informations : www.fleurscomestibles06.simplesite.com



HISTOIRES ET GOURMANDISES AUTOUR DU CHOCOLAT

Le chocolat est fabriqué à partir d'un arbre : le cacaoyer, dont il existe plusieurs variétés : le Forastero, à l'arôme fort est le plus courant. Il représente 70% de la production mondiale.



COMMENT PRODUIT-ON DU CHOCOLAT ?

Le cacaoyer fleurit au bout de 3 ans. Il y a environ 10 fruits par arbre que l'on appelle des cabosses. A l'intérieur de celles-ci, on trouve des graines - les fèves de cacao - que l'on fait sécher au soleil dans des feuilles de bananier. La fermentation et le séchage sont très importants pour obtenir un chocolat de qualité. Après 2 semaines ces graines deviennent des "fèves de cacao".



DE L'ORIGINE DU CACAO À L'INDUSTRIALISATION DU PRODUIT



Le cacao était **traditionnellement utilisé par les Aztèques et les Mayas**, indigènes du Mexique et d'Amérique centrale.

Réservé à l'élite, il était consommé dans une boisson, le « Tchocoatl », diluée dans l'eau, parfumée de manières variées, souvent avec de la vanille, à laquelle on ajoutait du piment accompagné d'autres

épices, et battu énergiquement pour former une mousse épaisse à sa surface.

Les premières fèves de cacao furent rapportées en Espagne dès le retour d'Hernán Cortés dans la Péninsule en 1528. Mais son importation ne devint régulière qu'à la fin du XVIe siècle. **Ce n'est qu'au tout début du XVIIe siècle que le chocolat s'établit dans les mœurs espagnoles** et suscite un engouement considérable. Toutefois, pour l'adapter aux goûts européens, c'est avec du sucre que l'on consomme ce nouveau breuvage.

En France, le mariage d'Anne d'Autriche, fille du roi Philippe III d'Espagne, avec Louis XIII en 1615 a pu contribuer à son introduction à la cour. Il faut en tous les cas attendre la deuxième moitié du XVIIe siècle pour que le chocolat séduise véritablement les élites. En 1680, le mot chocolat fait son apparition dans les dictionnaires. Le XVIIIe siècle sera celui de la consécration au sein de l'ensemble des aristocraties européennes.

Au **début du XIXe siècle**, par le développement des techniques de fabrication et, en particulier, la baisse du prix du sucre, que **l'industrie chocolatière voit le jour. Ses qualités gustatives et ses vertus en faisant une friandise et une boisson très appréciée.**

(Source : Loïc Bienassis - Institut Européen d'Histoire et des Cultures de l'Alimentation - Université de Tours)



LE SAVIEZ-VOUS ?

D'où provient la tradition des œufs de Pâques en chocolat ?

Au Moyen-Âge, l'Église a interdit de manger des œufs pendant le Carême. Ils étaient alors conservés jusqu'à la fin du jeûne, puis décorés. C'est au XVIII^e siècle que l'on a eu l'idée de vider les œufs pour les remplir de chocolat pour marquer la fin du jeûne et du Carême.

LES BIENFAITS DU CHOCOLAT

Le chocolat est riche en antioxydant, il permet de renforcer notre système immunitaire. Le chocolat contient du magnésium connu pour son action anti-fatigue et a son rôle préventif sur les maladies cardiovasculaires.

Il est dit aussi un antidépresseur naturel. Il est cependant préférable et recommandé de consommer du chocolat noir à 70% de cacao minimum pour en apprécier tous les bienfaits.

(Source : Saveurs & Vie)

LE COIN CUISINE : REVISITEZ VOTRE PAVÉ DE BŒUF AVEC UNE SAUCE CHOCOLAT VIN ROUGE !



INGRÉDIENTS (POUR 6 PERSONNES)

6 pavés de bœuf (ou tournedos)

Persil

Pour la sauce :

1 échalote

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

40 g de beurre

300 ml de vin rouge bordeaux (vin tannique)

30 g de sucre

80 g de chocolat

MISE EN ŒUVRE

Réalisation : 20 minutes

Cuisson : 5-10 minutes

Préparation de la sauce :

Hacher finement l'échalote. Mettre l'huile d'olive et le beurre dans une casserole à feu moyen. Ajouter les échalotes et les faire blanchir en remuant souvent pour ne pas les brûler. Ajouter ensuite le vin rouge et le sucre et laisser réduire à feu doux. Quand la sauce a réduit, la sortir du feu, puis ajouter délicatement les carrés de chocolat en mélangeant.

Cuisson des tournedos et dressage :

Mettre une poêle à feu vif, sans matière grasse. Saler / poivrer les tournedos de chaque côté avant cuisson. Cuire à votre convenance.



REMUE-MÉNINGES



Dans ce numéro spécial printemps, nous avons sélectionné pour vous quelques expressions relatives à.... la fraise.

“Ramener sa fraise”

- ▶ Intervenir souvent et de façon importune ou lassante.

On dit d'une personne qu'elle “ramène sa fraise” lorsque, dans une discussion, elle intervient souvent sans que le sujet de conversation ne la regarde ou sans qu'on lui demande son avis. Ici, la “fraise” n'est autre que la tête. En effet, il s'agit d'un vocabulaire argotique désignant le visage.

En réalité, “ramener sa fraise” signifie tout simplement s'approcher, ce qui a également donné l'expression “la ramener”.

“Aller aux fraises - Aller cueillir des fraises des bois”

Plusieurs significations pour cette expression :

- ▶ Avoir un pantalon trop court qui laisse apparaître chevilles ou chaussettes.
On imagine que cela vient du fait que pour aller cueillir les fameux fruits au milieu de la parcelle, il est prudent de remonter le bas du pantalon pour ne pas le mouiller ou le salir au contact de la végétation.
- ▶ Errer sans but, perdre son temps, chercher midi à quatorze heures, être à côté de ses pompes...

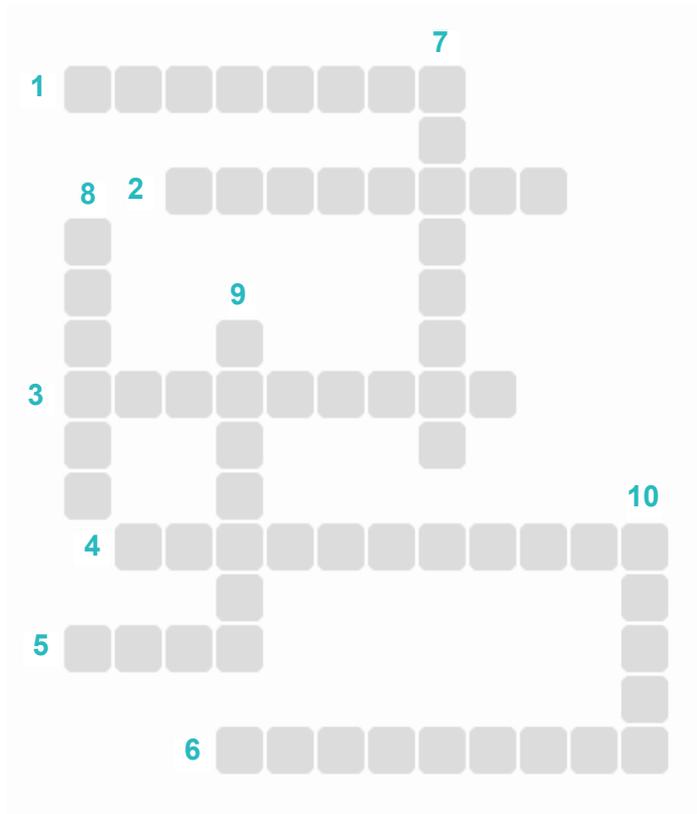
“Mettre une fraise dans la gueule du loup”

- ▶ Signifie faire preuve de pingerie, donner peu, être radin.

“Être aux fraises”

- ▶ C'est être complètement à côté du sujet parce qu'on a la tête ailleurs !

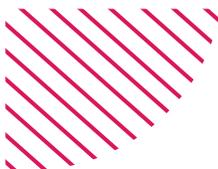
MOTS-CROISÉS : LA CUISINE EN ACTION



Source : www.croisade.com

1. Faire bouillir brièvement un légume avant de le cuisiner.
2. Enlever les os.
3. Brûler certaines matières organiques, comme le café, pour permettre aux arômes d'émerger.
4. Apprêter des aliments avec des ingrédients qui en relèvent le goût.
5. Dégager l'humidité des légumes, de la viande, leur faire rendre leur jus par une première cuisson.
6. Décanter, épurer, filtrer, purifier un liquide trouble.
7. Cuire un aliment à feu vif pour le dorer, pour en affermir la surface faire revenir.
8. Cuire à feu vif, dans un corps gras.
9. Faire cuire (une viande, un poisson) à feu doux et à l'étouffée (dans sa vapeur).
10. Cuire sans sauce à feu vif.

1. Blanchir ; 2. Désosser ; 3. Torréfier ;
 4. Assaisonner ; 5. Suer ; 6. Clarifier ;
 7. Rissoler ; 8. Sauter ; 9. Braiser ; 10. Rôtir



100%
SENIOR

silver
fourchette

A travers des ateliers de cuisine, des conférences-débats, des ciné-rencontres, un concours de gastronomie, des visites de fermes, des projets pédagogiques et bien plus encore, Silver Fourchette propose de nombreuses animations culinaires : renseignez-vous auprès de notre équipe pour y participer !

Contactez-nous :

contact@silverfourchette.org
www.silverfourchette.org



© Johann Bonfils

Silver Fourchette bénéficie du soutien de la Conférence des Financiers de la Prévention de la Perte d'Autonomie des départements partenaires : Alpes-Maritimes, Doubs, Essonne, Gironde, Haut-Rhin, Haute-Savoie, Hautes-Alpes, Hauts-de-Seine, Lot-et-Garonne, Nord, Paris, Rhône, Seine-et-Marne, Seine-Saint-Denis, Val-de-Marne, Yvelines



Silver Fourchette est
un projet porté par

