

COMMENT VALORISER NOS LÉGUMES LOCAUX ?



*LES ÉLUS DE LA MSA PICARDIE
NOUS PARTAGENT RECETTES ET ASTUCES*



santé
famille
retraite
services

EDITO



Antoine Niay
Président de la MSA Picardie



Thierry Manten
*1^{er} Vice Président
de la MSA Picardie*

Privilégier une meilleure alimentation chez les jeunes, agir contre l'obésité, lutter contre le gaspillage alimentaire, reconnecter agriculture et alimentation dans les territoires sont des sujets qui mobilisent élus et salariés de la MSA.

Ainsi, pendant cette semaine dédiée à l'alimentation, les élus de la MSA Picardie vont à la rencontre de leur public, dans des Maisons Familiales Rurales, des Centres Sociaux Ruraux, ... pour partager de bonnes pratiques en alimentation avec l'appui de diététiciennes, promouvoir des actions de solidarité, et participer à des ateliers de cuisine dont les produits seront ensuite dégustés lors de moments de convivialité.

Un merci particulier aux élus qui nous ont partagé leurs recettes.

SOMMAIRE



Salade de pommes de terre	3
Pommes de terre et carottes rôties à la moutarde et au lard	4
Gâteau de carottes	5
Gâteau à la pomme de terre	6
Cake à la courgette	7
Pommes de terre sautées anti-gaspi	8
Émincé de courgettes au basilic	9
Confiture de carottes	10
Gratin de courges	11
Astuces pour lutter contre le gaspillage alimentaire	12
MSA et solidarité alimentaire	13
Ma recette	14





SALADE DE POMMES DE TERRE

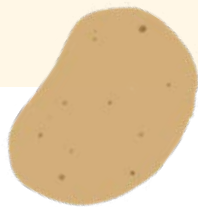
de Caroline Simphal

Ingrédients

- 8 pommes de terre
- 4 œufs durs
- 2 tomates
- Dés de jambon ou lardons grillés
- Herbes aromatiques (ciboulette ou basilic par exemple)
- 4 cuillères à soupe de mayonnaise
- Vinaigrette

Préparation

- Faire cuire les pommes de terre et laisser refroidir
- Faire cuire les œufs et laisser refroidir
- Couper en dés les pommes de terre, les œufs durs et les tomates
- Mélanger l'ensemble des ingrédients
- Assaisonner



Caroline Simphal représente l'UDAF de l'Aisne au sein du conseil d'administration de la MSA Picardie, déléguée au sein de l'échelon local de Laon (Aisne).

Son engagement, c'est aussi être le relais des actions de la MSA sur les territoires, remonter les difficultés des adhérents, valoriser le guichet unique de la MSA.



POMMES DE TERRE ET CAROTTES RÔTIES À LA MOUTARDE ET AU LARD

de Claudine Beaudoux



Ingrédients

- 1 kg de carottes
- 1 kg de pommes de terre à chair ferme
- 5 tranches fines de lard fumé
- Ciboulette
- 2 oignons verts
- 10 cl de moutarde à l'ancienne
- 2 cuillères à soupe de vin blanc
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- Sel, poivre, miel

Préparation

- Eplucher et couper en morceaux les carottes et pommes de terre.
- Préparer la sauce à mettre dans le plat de cuisson en mélangeant le vin blanc, le miel, la moutarde, le sel et le poivre.

- Déposer les légumes dans un plat huilé, arroser avec la préparation.
- Couvrir le plat d'une feuille de papier cuisson.
- Cuire 20 minutes à 180 °C.
- Retirer le papier cuisson et cuire à nouveau 20 minutes à 180 °C.
- Pendant la cuisson :
 - Faire griller les tranches de lard dans une poêle, les hacher grossièrement.
 - Peler et émincer les oignons.
 - Laver, sécher et ciseler la ciboulette.
- Avant de servir, répartir les oignons, les lardons et la ciboulette sur les carottes et pommes de terre.



Claudine Beaudoux est 1^{ère} vice-présidente cantonale au sein de l'échelon local de Noyon (Oise).

Son engagement, c'est aussi venir en aide à la population de son territoire en assurant le relais avec la MSA et en valorisant les actions d'accompagnement et de prévention lors d'événements locaux.



GÂTEAU DE CAROTTES

de Françoise Coppé

Ingédients

- 3 œufs
- 1 pot et demi de yaourt
- 1 pot de sucre
- 2 pots et demi de farine
- 1 demi-pot d'huile
- 3 carottes de taille moyenne
- 1 sachet de levure chimique
- Cannelle



Préparation

- Laver et éplucher les carottes, les râper finement
- Séparer les blancs des jaunes et monter les blancs en neige après avoir ajouté une pincée de sel
- Mélanger les jaunes d'œuf avec le yaourt
- Ajouter le sucre, la farine mélangée à la levure, puis l'huile
- Incorporer les carottes et saupoudrer de cannelle
- Ajouter les blancs en neige délicatement
- Cuire à 200°C pendant 35 minutes environ

Françoise Coppé est présidente cantonale au sein de l'échelon local de Grandvilliers (Oise).

Son engagement, c'est aussi faire connaître l'offre de services de la MSA, participer à des actions de prévention ou de solidarité.



GÂTEAU À LA POMME DE TERRE

de Sandrine Hubsch

Ingrédients

- 200 gr de pommes de terre
- 80 gr de poudre d'amandes
- 80 gr de beurre demi-sel
- 100 gr de sucre
- 2 œufs
- 7 cl de crème fraîche liquide
- 1 cuillère à soupe d'eau
- 1 cuillère à café de citron

Préparation

- Laver et faire cuire les pommes de terre dans l'eau bouillante salée pendant 25 minutes
- Égoutter et peler les pommes de terre, les écraser
- Préchauffer le four à 180 °C
- Dans un saladier, mélanger le sucre et le beurre
- Incorporer la purée, puis les œufs, un par un
- Ajouter la poudre d'amandes, le citron et l'eau
- Verser la préparation dans un moule à manqué beurré et fariné
- Cuire à 180°C pendant environ 35 minutes



Sandrine Hubsch est présidente cantonale au sein de l'échelon local de Compiègne (Oise).

Son engagement, c'est aussi contribuer à la déclinaison locale des politiques en matière de santé, famille, logement, retraite et solidarité, sur les plans de la prévention et de l'accompagnement des publics.



CAKE À LA COURGETTE

de Roselyne Vallaeys

Ingrédients

- 1 à 2 courgette(s)
- 1 boîte de bâtonnets de surimi
- 5 œufs
- 1 cuillère à soupe de crème fraîche
- 1 cuillère à soupe de farine

Préparation

- Cuire les courgettes à la vapeur après les avoir découpées en rondelles
- Mixer les courgettes, le surimi et les œufs
- Ajouter la crème fraîche et la farine
- Assaisonner
- Cuire environ 20 minutes à 180°C



Roselyne Vallaeys est déléguée MSA au sein de l'échelon local de Grandvilliers (Oise).

Son engagement, c'est aussi participer à des manifestations locales, pour valoriser les actions de la MSA et recueillir les besoins des adhérents.



POMMES DE TERRE SAUTÉES ANTI-GASPI

de Bernadette Vauléon

Cette recette est excellente avec de la pomme de terre nouvelle (temps de cuisson un peu plus court) mais elle se fait très bien aussi quand les pommes de terre sont bien fermes et à peau lisse.



Ingrédients

- 1 kg de pommes de terre
- 2 cuillères à soupe d'huile
- 50 gr de beurre
- Sel de Guérande ou gros sel



Préparation

- Bien laver les pommes de terre (ne pas les peler)
- Les couper en morceaux
- Dans une poêle, faire chauffer l'huile et le beurre
- Quand le mélange est chaud, verser les pommes de terre
- Baisser le feu, faire cuire à feu moyen, couvrir et remuer régulièrement pendant une bonne demi heure
- Saler avec du sel de Guérande ou du gros sel

Bernadette Vauléon est 2^{ème} vice présidente cantonale au sein de l'échelon local regroupant les cantons de Chantilly, Pont Sainte Maxence et Senlis. Son implication, c'est aussi valoriser dans son territoire le régime de protection sociale agricole, et faciliter les relations entre les adhérents et la MSA.



ÉMINCÉ DE COURGETTES AU BASILIC

de Céline Mallard

Ingrédients

- 6 courgettes moyennes
- 1 tomate bien mûre -
- 1 cuillère à café d'huile d'olive
- 1 jus de citron
- Quelques feuilles de basilic, thym, laurier

Préparation

- Laver et émincer les courgettes et la tomate
- Faire revenir les légumes dans une poêle antiadhésive avec l'huile d'olive
- Ajouter les herbes, saler et poivrer
- Laisser cuire 6 minutes
- Ajouter le jus de citron et le basilic ciselé et servir aussitôt



Céline Mallard est membre du comité départemental de l'Oise au sein de l'échelon local de Beauvais (Oise).

Son implication en tant que nouvelle élue, c'est aussi être une référente sur son territoire et bien appréhender toutes les missions des élus MSA.



CONFITURE DE CAROTTES

de Yves Dumont

Ingrédients

- 2 kg de carottes râpées
- 4 citrons
- 1,5 kg de sucre
- 1 verre d'eau d'oranger

Préparation

- Mettre les carottes râpées dans une casserole
- Ajouter le jus des 4 citrons
- Ajouter le sucre et l'eau d'oranger
- Laisser cuire 40 minutes en mélangeant régulièrement

Variation

- De parfumer la confiture avec du gingembre, de la cannelle, de la muscade ou des clous de girofle
- De remplacer l'eau d'oranger par du jus d'oranges



Yves Dumont est membre du conseil d'administration de la MSA Picardie, délégué au sein de l'échelon local de Ham (Somme). Son engagement, c'est aussi être le relais entre les adhérents et la MSA notamment lors des manifestations agricoles.



GRATIN DE COURGES

de Brigitte Maheu

Ingrédients

- Courgettes, potimarrons ou butternuts
- Ail ou fines herbes
- Boursin



Préparation

- Peler et couper les légumes en rondelles ou petits dés
- Les cuire au micro-ondes (900 Watt) sans ajouter d'eau, dans un récipient adapté (5 minutes pour les courgettes, 9 minutes pour le butternut)
- Assaisonner et ajouter un carré de boursin par personne



Brigitte Maheu est 1ère vice-présidente cantonale au sein de l'échelon local de Chaumont en Vexin/Méru (Oise).

Son engagement, c'est aussi apporter une vision de terrain pour construire des actions locales répondant aux besoins.

ASTUCES POUR LUTTER CONTRE LE GASPILLAGE ALIMENTAIRE

de Sylvie Rigault

Pour conserver les légumes dans le réfrigérateur

► Avant d'être anti-gaspi



Je laissais mes légumes dans un sac plastique dans le frigo

► Depuis que je le suis



Je les conserve dans le bac à légumes sur une feuille de papier absorbant

Acheter des produits à date courte

Plusieurs sites et applications proposent des lots de produits alimentaires à prix réduit :

► To Good to Go



► Les courses anti-gaspi



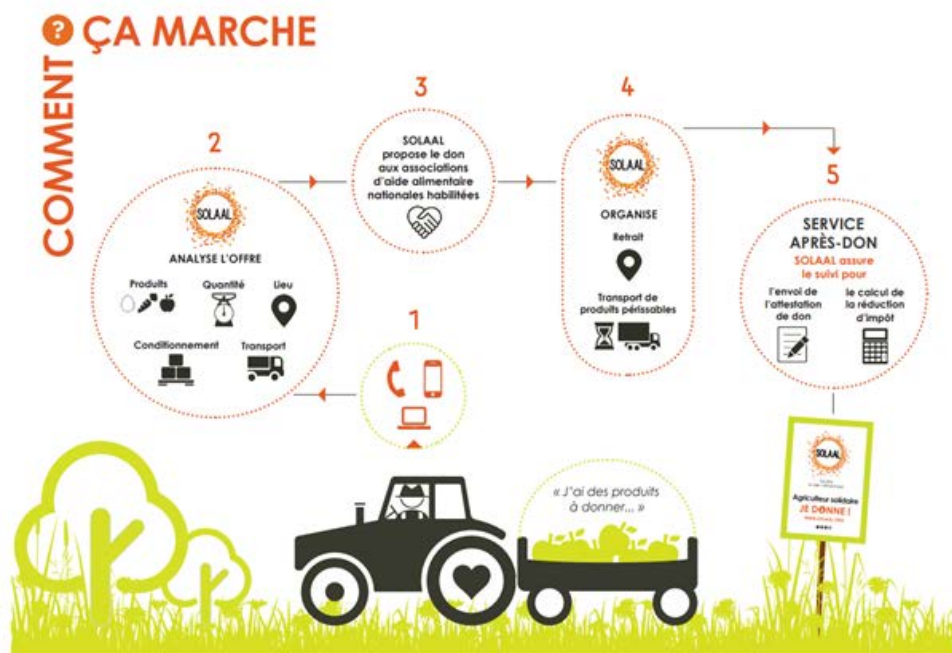
Sylvie Rigault est membre du conseil d'administration de la MSA Picardie, déléguée au sein de l'échelon local d'Essômes-sur-Marne (Aisne). Son engagement, c'est aussi faire vivre son territoire en créant des liens entre les adhérents et la MSA, et porter les valeurs de la MSA dans des actions de terrain.

MSA ET SOLIDARITÉ ALIMENTAIRE

Les élus de la MSA Picardie sont également pleinement investis dans les actions de solidarité alimentaire.

Ainsi, en cette fin d'année 2022 est organisée une collecte de denrées alimentaires auprès des salariés et élus de la MSA Picardie, au bénéfice de l'association « Les restos du cœur ».

Les élus de la MSA sont également au cœur de l'opération « Paniers solidaires ». Cette action de solidarité vise à aider les familles aux revenus modestes afin qu'elles bénéficient de produits alimentaires frais : avec une participation des familles de 5 € par panier, celles-ci se voient remettre une quantité de fruits et légumes d'une valeur de 20 à 30 €. Les élus de la MSA soutiennent aussi l'association SOLAAL qui organise les dons entre agriculteurs et associations d'aide alimentaire.



MA RECETTE :

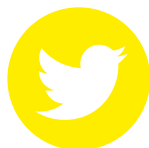
.....

Ingrédients

Préparation

LA MSA PICARDIE EST PRÉSENTE SUR LES RÉSEAUX SOCIAUX

REJOIGNEZ-NOUS !



TWITTER

@MSA_Picardie



FACEBOOK

@MSAPicardie



LINKEDIN

MSA Picardie