



Économiser de l'énergie  
avec un **MENU**  
sorti du four?

## MENU À ÉCONOMIE D'ÉNERGIE SORTI DU FOUR

Toute personne qui cuisine tous les jours pour sa famille ou qui organise un événement convivial sait qu'il n'y a rien de plus pratique que de préparer, ouvrir le four, enfourner les plaques ou le plat à gratin et laisser mijoter. Cela demande un peu d'organisation et de préparation, mais pendant le temps de cuisson, vous avez suffisamment de temps pour ranger la cuisine et préparer une table conviviale.

Cuisiner au four est économique et tendance. À l'heure où les économies d'énergie sont judicieuses, l'idéal est de préparer un menu complet au four. Si une recette propose à la fois le réglage de la chaleur de voûte et de sol et celui de la chaleur tournante, choisissez toujours la chaleur tournante. Le ventilateur répartit alors l'air chaud de manière homogène dans le four. Il est ainsi possible de régler le four 10 à 20°C plus bas. Ceci économise environ 25% d'électricité par rapport à la chaleur supérieure et inférieure. En outre, le four peut être équipé de plusieurs plaques de cuisson ou moules à gratin.

### PROPOSITION DE MENU

- Boulettes de viande hachée
- Ratatouille d'hiver
- Pommes de terre croustillantes
- Mini muffins

Glisser les plats préparés dans le four froid et cuire 30–40 min, fonction chaleur tournante à 200°C. Après environ 20 minutes, sortir les mini-muffins et les laisser refroidir. Sortir également les pommes de terre et les légumes. Fermer immédiatement le four. Retourner les légumes et les pommes de terre avec une spatule et remettre au four. Terminer la cuisson pendant 10 à 15 minutes.



### TIPS:

- Même si l'odeur est exquise, en ouvrant le four, environ un cinquième de l'énergie s'échappe. Ne sortir les plats que si nécessaire et refermer immédiatement la porte du four. Retourner les légumes ou les pommes de terre et les remettre au four.
- 5 minutes avant de servir, éteindre le four et chauffer les assiettes dans le four éteint.
- Couper le pain de la veille en petits cubes, laisser sécher au four (coutons).

ensemble.compétentes.engagées.  
**Nous, les  
femmes  
de l'espace  
rural.**  
paysannes.ch



**RECETTE: BOULETTES À LA VIANDE HACHÉE****Ingrédients:**

- 500g de viande hachée de poulet
- 30g de pain rassis
- 2 gousses d'ail
- 50g de tomates séchées (mou)
- 1 brin de romarin
- 1 oignon rouge
- ½ citron, zeste râpé
- sel, poivre
- 16 tranches de lard

**Préparation:**

1. Mettre la viande hachée dans un bol.
2. Dans un cutter, hacher finement le pain, l'ail, les tomates séchées, le romarin et l'oignon.
3. Mélanger avec la viande hachée, ajouter le zeste de citron râpé. Assaisonner et malaxer la masse à la main.
4. Former 8 boules. Déposer 2 tranches de lard dans 8 alvéoles. Mettre la boulette de viande hachée au milieu et envelopper avec le lard.

**RECETTE: POMMES DE TERRE CROUSTILLANTES****Ingrédients:**

- 700g de pommes de terre moyenne, avec la peau (p. ex. Agria)
- 5 cs d'huile de colza
- 1 cc de paprika, doux
- ½ cc de paprika, fumé
- 1 cc de sel

**Préparation:**

1. Laver les pommes de terre.
2. Couper en fines tranches.
3. Dans un bol, mélanger les tranches avec l'huile de colza et les épices.
4. Disposer sur une plaque chemisée d'une feuille de papier sulfurisé.

**RECETTE: RATATOUILLE D'HIVER****Ingrédients:**

- 200g de carottes
- 100g de céleri
- 2 oignons rouges
- 200g de potiron
- 200g de panais
- 3 cs d'huile de colza
- 1 cc de sel
- 1 cc de thym

**Préparation:**

1. Préparer les légumes et les couper en morceaux réguliers.
2. Mélanger les légumes dans un bol, ajouter l'huile de colza et les épices, bien mélanger.
3. Répartir sur une plaque chemisée d'une feuille de papier sulfurisé.

**RECETTE: MINI-MUFFINS****Ingrédients:**

- 1 plaque à mini-muffins avec 12 trous
- 12 petits moules en papier
- 30g d'abricots secs, acidulés
- 25g petits cubes de chocolat
- 40g beurre, mou
- 50g de sucre
- 1 pincée de sel
- 1 œuf
- ¼ citron, zeste râpé
- 60g de farine
- ¼ cc de poudre à lever

**Préparation:**

1. Couper les abricots secs en petits cubes.
2. Battre le beurre en mousse, ajouter le sucre et le sel. Ajouter l'œuf. Continuer à mélanger jusqu'à ce que la masse devienne claire.
3. Mélanger la farine et la poudre à lever, tamiser et mélanger avec les abricots secs et les dés de chocolat. Mélanger avec la pâte.
4. Verser la pâte dans les alvéoles garnies de moules en papier.
5. Cuire 20 minutes au four. Laisser refroidir sur une grille et saupoudrer de sucre glace.

ensemble.compétentes.engagées.  
**Nous, les femmes de l'espace rural.**  
paysannes.ch



SILVIA AMAUDRUZ