

# POULET À LA SAUGE & SA POÊLÉE DE CÉRÉALES AUX LÉGUMES



## INGRÉDIENTS

1 poulet entier, 1 citron, 1 cuill. à soupe de farine,  
2 cuill. à soupe d'huile d'olive, 4 feuilles de sauge, 10 cl  
de vin blanc sec, 50 g de beurre, sel et poivre du moulin.

## Pour la poêlée :

1 fenouil (fanés comprises), 1 céleri branche, 2 carottes,  
150g de boulgour, 50 g de pois chiches

## PRÉPARATION DE LA POÊLÉE DE CÉRÉALES AUX LÉGUMES

Détailler les légumes en taille régulière, les faire revenir dans un mélange d'huile d'olive et de beurre. Faire revenir pendant 5 minutes et déglacer avec un verre d'eau. Couvrir. Pendant ce temps, faire gonfler les céréales avec des aromates selon votre goût. Une fois cuites, rassembler les deux préparations.

## PRÉPARATION DU BLANC DE POULET À LA SAUGE

Faire revenir le blanc de poulet dans un mélange de beurre et d'huile d'olive. Bien faire rôtir sur les deux faces et réserver dans un plat. Déglacer la cocotte avec 1,5 l d'eau. Ajouter les os de la carcasse et les aromates et faire réduire le bouillon. Une fois réduit de 2/3, filtrer et crémer, puis ajouter la sauge.



# Le gaspillage alimentaire aujourd'hui

**1,3 milliard de tonnes**

de nourriture par an sont jetées ou perdues, soit 1/3 des aliments produits sur la planète.



**79 kg**

de denrées par an et par Français sont gaspillées.

© www.caf.fr. Ne pas jeter sur la voie publique

## TOURS MÉTROPOLE VAL DE LOIRE S'ENGAGE



100 tonnes de produits par an sont ainsi redistribuées.

### LA CAMIONNETTE

#### « ANTI GASPI » :

elle récupère, auprès des supérettes de la métropole, les produits frais « invendables » mais consommables.



+ de 50 tonnes de nourriture auront été récupérées en 2017.

### LA PLATEFORME TERRITORIALE :

elle collecte et trie des fruits et légumes auprès des producteurs.

## ...ET SENSIBILISE LES PUBLICS

### LES ATELIERS CUISINE

« ANTIGASPI » : pour réaliser de délicieuses recettes en utilisant les légumes dans leur totalité. De la fane au bulbe du radis, tout se transforme et tout se mange !

### LES ATELIERS AU JARDIN :

faire des techniques de jardinage des alliés de la lutte contre le gaspillage alimentaire (compostage, paillage...).

## VERS UN PROJET ALIMENTAIRE TERRITORIAL

Tours Métropole Val de Loire et ses partenaires territoriaux souhaitent s'engager dans un projet ayant pour finalité l'autonomie alimentaire du territoire.

Pour cela elle favorise la production et la consommation de proximité, garants d'une alimentation saine et responsable.



[www.tours-metropole.fr](http://www.tours-metropole.fr)

  
**Tours**  
métropole  
Val de Loire