

# 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](http://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

<https://www.grandpoitiers.fr/nature-et-biodiversite/manger-local/recettes-au-chanvre?>

- > 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 beurre

Additionner le colorant et étaler au pinceau sur une plaque

Étaler 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 rondau 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 17h30

Pendant les vacances scolaires :

Ouverture de 8h30 à 12h30 et de 13h30 à 17h30 du lundi au vendredi