

# Cuisiner au chanvre

*Restauration collective*

*Une création de Grand Poitiers, en partenariat avec Chanvre Nouvelle-Aquitaine*

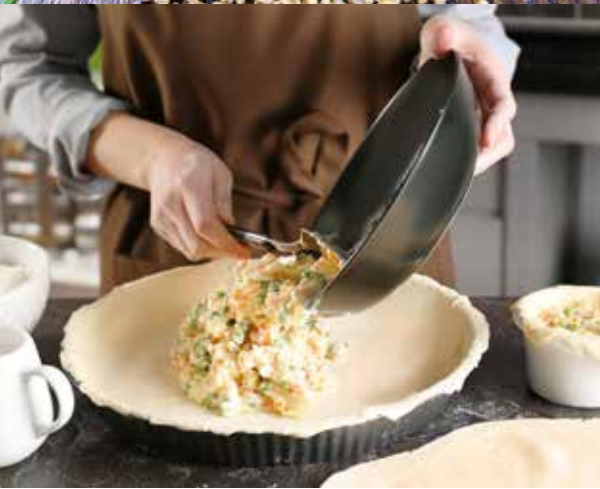
Entrées

Plats

Desserts

Instants plaisir

Sauces





# Cuisiner au chanvre

*Restauration collective*

*Une création de Grand Poitiers, en partenariat avec Chanvre Nouvelle Aquitaine*

Document réalisé dans le cadre d'un projet collaboratif piloté par Grand Poitiers.  
Financé par Grand Poitiers, l'Agence de l'eau Loire-Bretagne, Région Nouvelle-Aquitaine.  
Avec l'expertise de : Chanvre Nouvelle-Aquitaine et l'Atelier du placard.  
Remerciement à la Communauté des communes de Haute-Saintonge.



**NUTRISCORE :**

Valeurs nutritionnelles  
par portion convive adulte



Utilisation du chanvre sur chaque recette

Index : P. 104

# Sommaire



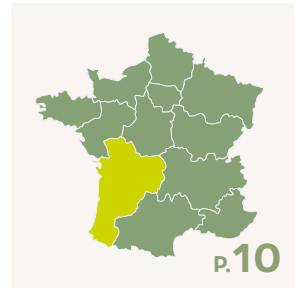
P.6

L'ENGAGEMENT DES PRODUCTEURS  
ET DES TRANSFORMATEURS



P.8

LE CHANVRE ET L'ALIMENTATION  
ASPECTS NUTRITIONNELS



P.10

CONTRIBUTEURS



P.13

Entrées



P.43

Plats



P.61

Desserts



P.85

Instants plaisir



P.95

Sauces



P.102

TÉMOIGNAGES

# APPROVISIONNEMENT EN NOUVELLE AQUITAINE



Retrouvez les points de vente  
au plus près de chez vous sur :  
**[www.chanvre-na.fr](http://www.chanvre-na.fr)**





Chanvre  
Nouvelle-  
Aquitaine

## L'engagement des **producteurs**

Les producteurs de chanvre adhérents à l'association Chanvre Nouvelle Aquitaine s'engagent à respecter une charte commune, qu'ils soient en Agriculture Biologique ou en conventionnel :

- ✓ Pas de traitements sur la parcelle de chanvre depuis la récolte précédente
- ✓ De l'engrais uniquement organique (fumier etc.)
- ✓ Alternier le chanvre avec cinq autres cultures sur la même parcelle (diversification des rotations)
- ✓ Absence de substances toxiques ou allergènes dans les graines

## L'engagement des **transformateurs**

- ✓ Prix d'achat des matières : équitable et respectueux du travail des producteurs.
- ✓ Transformation : conservation des propriétés et qualités nutritionnelles naturelles du chanvre, huile issue d'un pressage à froid.
- ✓ Mise en valeur : respect du caractère naturel, de la saisonnalité, achat des matières en proximité, pas d'ajouts d'additifs artificiels,...
- ✓ Communication : apporter les bonnes informations au consommateur.



## LE CHANVRE EN ALIMENTATION

### La plante et ses graines

Le chanvre est un oléagineux, comme le tournesol. En raison de sa rusticité, la culture du chanvre ne nécessite ni engrais chimique ni traitement.

Toutes ses parties peuvent être utilisées : la graine, la paille, la fleur et les feuilles. Sa graine, à vocation alimentaire, ne contient aucune substance à effet psychotrope (THC).

### Les matières issues de la graine

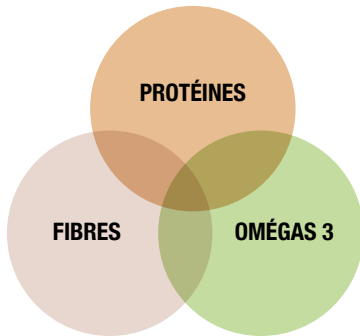
La graine de chanvre peut être consommée entière, décortiquée, sous forme d'huile, de poudre, de purée, de lait, ...

L'huile a été obtenue par pression à froid afin de lui conserver toutes ses vertus nutritionnelles et ne doit pas être chauffée. La poudre ne contient pas de gluten. Toutes les matières doivent être conservées au frais après ouverture afin d'éviter toute oxydation.



# ASPECTS NUTRITIONNELS DU CHANVRE

Les graines de chanvre présentent une bonne densité nutritionnelle, c'est-à-dire un rapport entre les calories et les nutriments très positif, qui l'inscrit dans une alimentation équilibrée.



## Les protéines

Le chanvre contient les 20 acides aminés du corps humain, une particularité très peu retrouvée dans les végétaux, et notamment chacun des 9 acides aminés essentiels. Sa composition est proche de celle de l'œuf et du soja. Ses protéines sont assimilées entre 91 et 98 %.

## Les omégas 3

La graine de chanvre est riche en deux acides gras essentiels, les omégas 3 et les omégas 6, présents en un ratio parfait dans l'huile (1/3).

## Les fibres

La graine de chanvre contient 30% de fibres, à la fois solubles (régulation du taux de sucre dans le sang) et insolubles (entretien des intestins).



| MATIÈRE            | RICHE EN OMÉGAS 3 | RICHE EN PROTÉINES | RICHE EN FIBRES |
|--------------------|-------------------|--------------------|-----------------|
| GRAINE ENTIÈRE     | ●                 | ●                  | ●               |
| GRAINE DÉCORTIQUÉE | ●                 | ●                  |                 |
| POUDRE             |                   | ●                  | ●               |
| HUILE              | ●                 |                    |                 |
| PURÉE              | ●                 |                    |                 |

# CONTRIBUTEURS

## • Établissements scolaires

Equipe de restauration de la cuisine centrale de la Communauté d'Agglomération Rochefort Océan (Rochefort, 17), Lauréat 2021 des Trophées de la nutrition durable en gestion directe

Equipe de restauration du Collectif du cercle d'échange des acteurs de la restauration collective de la Communauté d'Agglomération Royan Atlantique (Royan, 17)

Equipe de restauration du Collège Cap de Gascogne (Saint-Sever, 40)

Equipe de restauration du Collège de Melle (Melle, 79)

Equipe de restauration du Collège de Celles-sur-Belle (Celles-sur-Belle, 79)

Equipe de restauration du Collège de Chef-Boutonne (Chef-Boutonne, 79)

Equipe de restauration du Collège de Mazières-en-Gâtine (Mazières-en-Gâtine, 79)

Equipe de restauration de Mangeons Mellois, réseau des restaurations scolaires de la Communauté de Communes Mellois-en-Poitou (Melle, 79)

Equipe de restauration de la Ville de Niort (Niort, 79)

Equipe de restauration de la cuisine centrale de Saint-Maixent-l'École (Saint-Maixent-l'École, 79)

Diététicienne et chargée de mission Prévention et Education à la santé de la Ville de Poitiers (Poitiers, 86)

Equipe de restauration du Lycée Professionnel Agricole Régional Jean-Marie Bouloux (Montmorillon, 86)

## • Organismes de formation alimentaire

Professeure et sa classe de BTS diététique du Lycée professionnel Jean Hyppolite (Jonzac, 17)

Professeur et sa classe de Terminale Hôtellerie Restauration du Lycée professionnel les Terres Rouges (Civray, 86)

Formateur cuisine et pâtisserie de Nourrir l'avenir, organisme de formation issu du collectif «Les pieds dans le plat»

### • Structures privées

Collectif de 10 chefs cuisiniers de Saveurs d'ici cuisine de chefs (Royan, 17)

Dirigeants du Pressoir des maisons blanches (Limalonges, 79)

Gérant du restaurant du Centre d'Études Biologiques de Chizé/CNRS (Chizé, 79)

Responsable du restaurant d'entreprise de la MAIF (Niort, 79)

### • Établissements de santé

Cuisinier de l'EHPAD Les Chanterelles (Celles-sur-Belle, 79)

Equipe de restauration de l'EHPAD Les Avelines (Niort, 79)

Equipe de restauration des Terrasses, centre d'accompagnement de l'obésité pédiatrique (Niort, 79)

Equipe de restauration du centre De rééducation fonctionnelle Melioris Le Grand Feu CRRF (Niort, 79)

Equipe de restauration de la cuisine centrale de l'hôpital Saintonge (Saintes et Saint-Jean-d'Angély, 17)

Equipe de restauration de l'Unité Centrale de Restauration du Centre hospitalier de Dax (Dax, 40)

### • Organisme de promotion des produits locaux

Agents d'accueil et d'animation de la Maison de la vigne et des saveurs de la Haute-Saintonge (Archiac, 17)

### • Structures relais de mobilisation

Diététicienne de la Communauté de Communes de Haute-Saintonge (Jonzac, 17)

Chargée de développement économique de la Communauté de Communes Mellois-en-Poitou (Melle, 79)

Animatrice territoriale du Service agriculture & alimentation de la Communauté d'Agglomération Royan Atlantique (Royan, 17)

Diététicienne du Conseil départemental des Deux-Sèvres

Animatrice du contrat de territoire Boutonne du Syndicat d'eaux de la Boutonne (SYMBO) (Saint-Jean d'Angély, 17)







# Entrées

# Crackers au chanvre

*Eveline Sabourault, Mangeons Mellois, Restaurant scolaire Lezay (79)*

.....

**Préparation : 30 minutes**

**Cuisson : 15 minutes, 180°C**

*Ingrédients pour 10 adultes :*

- 0,100 kg de graines de lin
- 0,040 kg de graines de chanvre
- 0,040 kg de graines de chia
- 1,1 L d'eau

.....



**NUTRISCORE A**

**Protéines : 4,4 g**

**Matières grasses : 6,9 g**

**Glucides : 1,4 g**

**Fibres : 5,9 g**

**Energie : 88 Kcal**

- 1 ▷ Mixer les graines et l'eau pour obtenir une pâte
- 2 ▷ Étaler la pâte au rouleau sur 2 mm d'épaisseur environ
- 3 ▷ Cuire au four à 180°C pendant 15 min
- 4 ▷ Prédécouper des carrés de 4 cm de côté environ et remettre à cuire 15 minutes



# Cake au chanvre et aux olives

Christelle Barellet, Mangeons Mellois, Restaurant scolaire de Lezay (79)

Préparation : 25 minutes

Ingrédients pour 10 adultes :

- 7 œufs frais
- 0,35 kg de farine de blé
- 0,250 L d'huile de tournesol
- 0,400 kg de jambon cuit supérieur
- 0,150 kg d'emmental râpé
- 0,200 kg d'olives vertes dénoyautées
- 0,050 kg de farine de chanvre
- 0,020 kg de levure chimique
- 0,010 kg de beurre doux fin pasteurisé
- 0,005 L de vin blanc de cuisine
- 0,001 kg de poivre blanc moulu
- 0,001 kg de sel fin blanc

1 ▷ Préchauffer le four et chemiser les moules à cake

2 ▷ Mélanger la farine, la farine de chanvre, la levure chimique, les jaunes d'œufs et les blancs montés en neige jusqu'à obtention d'un mélange onctueux

3 ▷ Ajouter l'huile, le vin blanc et le beurre fondu

4 ▷ Egoutter les olives et les incorporer à la pâte

5 ▷ Ajouter le jambon coupé en cubes et verser l'emmental râpé

6 ▷ Saler et poivrer, puis mettre au four

7 ▷ Démouler sur grille



#### NUTRISCORE E

Protéines : 23,7 g  
 Matières grasses : 30,1 g  
 Glucides : 27,3 g  
 Fibres : 2,7 g  
 Energie : 560 Kcal





# Cake chèvre-courgette au chanvre

Mailys Fourre, Restaurant scolaire Emile Zola, Niort (79)

Préparation : 10 minutes

Cuisson : 45 minutes, 180°C

Ingrédients pour 10 adultes :

- 5 Œufs
- 0,167 kg de farine de blé blanche
- 0,083 kg de farine de chanvre
- 1 sachet et 2/3 de levure
- 0,042 kg d'huile de chanvre
- 0,125 kg d'huile de colza
- 0,208 L de lait
- 0,333 kg de courgettes
- 0,167 kg de comté
- 0,167 kg de fromage de chèvre
- Sel et Poivre

- 1 ▷ Séparer les blancs des jaunes d'œuf
- 2 ▷ Battre les jaunes d'œufs avec les farines et la levure
- 3 ▷ Monter les blancs en neige. Les incorporer au mélange précédent
- 4 ▷ Incorporer les huiles et le lait
- 5 ▷ Bien mélanger le tout avec les dés de chèvre, de comté et de courgettes
- 6 ▷ Mettre la préparation dans un moule beurré et enfourner



**NUTRISCORE D**

Protéines : 13,4 g

Matières grasses : 21,4 g

Glucides : 10 g

Fibres : 1,6 g

Energie : 289 Kcal





# Gaspacho tomate et courgette à l'huile de chanvre

Edouard Sauvent, Collège du Pinier, Melle (79)

Préparation : 30 minutes

Cuisson : 35 minutes, 170°C

Ingrédients pour 10 adultes :

- 0,001 kg de concentré de tomate
- 2 kg de tomates
- 0,250 kg de poivrons rouges
- 0,500 kg de petites courgettes longues vertes
- 0,200 kg d'oignons
- 0,080 L de vinaigre de Xérès
- 0,030 L d'huile de chanvre
- 0,030 L d'huile d'olive
- 5 branches de basilic
- 0,040 kg de graines de chanvre décortiquées
- 2 gousses d'ail

1 ▷ Laver et tailler les légumes

2 ▷ Mixer tous les ingrédients

3 ▷ Réserver au frais

4 ▷ Servir dans des bols ou des verres

**Variante :**

Pour une texture plus lisse, passer la préparation au chinois



**NUTRISCORE A**

Protéines : 3,7 g

Matières grasses : 8 g

Glucides : 8,7 g

Fibres : 5,7 g

Energie : 139 Kcal





# Houmous betterave et chanvre

*Hervé Mouchard, SCIC Nourrir l'Avenir (17)*

Préparation : 24 heures

Cuisson : 1 heure

Ingrédients pour 10 adultes :

- 0,200 kg de pois chiches secs
- 0,100 kg de betterave rouge cuite
- 0,050 L de jus de citron
- 0,050 L d'huile d'olive
- 0,050 kg de purée de chanvre
- 0,010 kg d'ail
- 0,010 kg de cumin en poudre
- 0,010 kg de paprika en poudre
- 0,005 kg de sel moulu
- 0,005 kg de poivre gris moulu

1 ▷ La veille, faire tremper les pois chiches avec un peu de bicarbonate

2 ▷ Vider l'eau de trempage

3 ▷ Les cuire pendant environ 1h, départ eau froide

4 ▷ Une fois refroidis, les mixer avec le reste des ingrédients, allonger avec un peu d'eau si besoin

**Variante :**

Si pas de purée de chanvre, remplacer par 0,050 kg de poudre de chanvre + 0,030 L d'huile de chanvre

Possibilité d'utiliser des pois chiches appertisés pour gagner du temps



**NUTRISCORE A**

Protéines : 5,1 g

Matières grasses : 9,6 g

Glucides : 11 g

Fibres : 3,4 g

Energie : 151 Kcal





# Houmous au chanvre et chips de betterave

Classe de BTS Diététique de Mme Soccio, lycée Jean Hyppolite, Jonzac (17)

Préparation : 10 minutes

Cuisson : 1 heure à 12°C

Ingrédients pour 10 adultes :

- 0,500 kg de pois chiches cuits
- 5 cuillères à soupe de tahin
- 2 citrons
- 3 cuillères à soupe d'huile de chanvre
- 3 gousses d'ail
- Sel
- ½ cuillère à café de cumin en poudre
- 10 betteraves

1 ▷ Trancher les betteraves

2 ▷ Placer au four à 12 °C pendant 1h

3 ▷ Mixer les pois chiches avec les autres ingrédients

4 ▷ Assaisonner et mettre au frais

5 ▷ Servir avec les chips de betterave

## Variante :

Possibilité de remplacer le tahin par de la purée de chanvre afin de renforcer le goût du chanvre



## NUTRISCORE A

Protéines : 6,9 g  
 Matières grasses : 11,3 g  
 Glucides : 16,1 g  
 Fibres : 6 g  
 Energie : 204 Kcal





# Mousse de carotte au chanvre

Arnaud Viollet, Centre d'Etudes Biologiques de Chizé, CNRS, Chizé (79)

Préparation : 10 minutes

Ingrédients pour 10 adultes :

- 0,450 kg de carottes
- 0,100 kg de crème liquide 35% de matière grasse
- 0,050 kg de graines de chanvre décortiquées
- 0,015 L de jus de citron
- Sel
- Poivre



NUTRISCORE C

Protéines : 2,2 g

Matières grasses : 5,4 g

Glucides : 4,3 g

Fibres : 1,5 g

Energie : 76 Kcal

- 1 ▷ La veille, faire macérer les graines de chanvre dans la crème
- 2 ▷ Éplucher et laver les carottes
- 3 ▷ Les couper en dés et les cuire à l'anglaise
- 4 ▷ Une fois cuites, écraser et refroidir les carottes
- 5 ▷ Égoutter les graines de chanvre en conservant la crème
- 6 ▷ Monter la crème au batteur
- 7 ▷ Une fois montée, assaisonner avec le sel, le poivre et le jus de citron
- 8 ▷ Ajouter à la crème, les carottes et les graines de chanvre égouttées en mélangeant bien à l'aide d'une maryse
- 9 ▷ Dresser dans des verrines et servir frais



# Pâtes au chanvre en salade

Patricia Desclides, L'Atelier du placard, Angoulême (16)

.....

**Cuisson : 14 minutes**

*Ingrédients pour 10 adultes :*

- 0,400 kg de pâtes au chanvre
  - 0,300 kg de légumes crus de saison  
(ou 0,240 kg de brunoise de légumes surgelés)
  - 0,080 kg de graines de chanvre décortiquées
- .....



**NUTRISCORE A**

Protéines : 7,3 g  
Matières grasses : 4,4 g  
Glucides : 29,8 g  
Fibres : 2,5 g  
Energie : 193 Kcal

- 1 ▷ Cuire les pâtes
- 2 ▷ Préparer et tailler les légumes crus  
(ou faire revenir la brunoise de légumes)
- 3 ▷ Assembler les pâtes, les légumes et la vinaigrette
- 4 ▷ Passer en cellule
- 5 ▷ Ajouter les graines de chanvre
- 6 ▷ Dresser

**Variante :**

Remplacer la vinaigrette par une mayonnaise à base d'huile de chanvre





# Poivronnade

Jérémy Belin, Mangeons Mellois, Cuisine centrale de Melle (79)

.....

**Préparation : 30 minutes**

*Ingrédients pour 10 adultes :*

- 0,240 kg de poivrons rouges crus (ou 0,200 kg de lanières de poivrons rouges cuits surgelés)
  - 0,250 kg de chèvre
  - 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
  - 0,025 L d'huile chanvre
  - 0,250 kg de pain dur
- .....



**NUTRISCORE C**

Protéines : 6,3 g  
 Matières grasses : 9,8 g  
 Glucides : 15,5 g  
 Fibres : 1,7 g  
 Energie : 181 Kcal

- 1 ▷ Préparer et tailler les poivrons crus en dés (ou faire revenir les lanières de poivrons surgelés)
- 2 ▷ Faire revenir les poivrons 10 minutes dans l'huile d'olive
- 3 ▷ Mixer les avec le fromage de chèvre et l'huile de chanvre
- 4 ▷ Assaisonner
- 5 ▷ Dresser et servir frais sur toast (pain dur)

**Variante :**

Excellent en guise de sauce en accompagnement d'un cake ou d'un poisson froid





# Sablés au chanvre et au parmesan

Mailys Fourre, Restaurant scolaire Emile Zola, Niort (79)

.....

**Préparation : 10 minutes + 1 heure**

**Cuisson : 9 minutes**

*Ingrédients pour 10 adultes :*

- 0,250 kg de parmesan
- 0,218 kg de farine de blé
- 0,063 kg de farine de chanvre
- 5 jaunes d'œuf
- 0,300 kg de beurre
- 0,038 kg de pesto au chanvre  
*(recette page 98)*
- Sel et Poivre



**NUTRISCORE D**

**Protéines : 13,1 g**

**Matières grasses : 31,1 g**

**Glucides : 14,2 g**

**Fibres : 1,4 g**

**Energie : 399 Kcal**

.....

- 1 ▷ Dans un saladier, mélanger le parmesan râpé avec le beurre
- 2 ▷ Ajouter les farines, le pesto puis les jaunes d'œuf, pétrir
- 3 ▷ Diviser la pâte et former des boudins de 3 cm de diamètre
- 4 ▷ Les enrouler dans un film plastique et les mettre au réfrigérateur pendant 1 heure
- 5 ▷ Les découper en tranches et les disposer sur plaque
- 6 ▷ Enfourner à 230°C pendant 1 minute puis à 210°C pendant 8 minutes



# Salade de riz colorée au chanvre

Caroline Bayle, *Esprit Culinair*e, Angoulême (16)

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 11 minutes

Ingrédients pour 10 adultes :

- 0,100 kg de graines de chanvre décortiquées
- 0,200 kg de riz rond (de préférence)
- 0,350 kg de tomates
- 0,250 kg de concombre
- 0,100 kg de radis
- 0,100 kg de chou-fleur
- 0,050 L d'huile de chanvre
- 0,100 L d'huile de d'olive
- 0,100 L de vinaigre de framboise ou de cidre
- 0,100 kg de miel liquide
- 0,020 kg de sel
- Poivre
- Persil haché

- 1 ▷ Cuire le riz dans une eau bouillante salée à 5%, égoutter et faire refroidir
- 2 ▷ Laver les légumes. Découper en dés les tomates et les radis.
- 3 ▷ Eplucher le concombre, l'évider et le couper en dés. Couper le chou-fleur en petit bouquet.
- 4 ▷ Réaliser la vinaigrette : fouetter le miel, le vinaigre, le sel et le poivre. Ajouter les huiles. Fouetter.
- 5 ▷ Assembler les légumes, le riz refroidi, les graines de chanvre décortiquées et le persil Arroser de vinaigrette et mélanger



**NUTRISCORE C**

Protéines : 5,5 g  
Matières grasses : 19,3 g  
Glucides : 27 g  
Fibres : 1,3 g  
Energie : 309 Kcal





# Salade de quinoa chanvre, tomates, avocat et thon

Classe de BTS Diététique de Mme Soccio, lycée Jean Hyppolite, Jonzac (17)

Préparation : 20 minutes

Cuisson : 15 minutes

Ingrédients pour 10 adultes :

- 0,090 kg de quinoa
- 0,090 kg de graines de chanvre  
décortiquées
- 0,300 kg de tomates cerises
- 1 ½ avocats
- 0,150 kg de thon
- 0,015 kg d'huile de chanvre
- 1 citron
- Sel et Poivre

1 ▷ Cuire le quinoa pendant 15 minutes puis refroidir

2 ▷ Passer en cellule

3 ▷ Couper les légumes crus en cubes

4 ▷ Assembler le quinoa, le chanvre, les légumes en dés, le thon et la vinaigrette à l'huile de chanvre

5 ▷ Dresser



**NUTRISCORE A**

Protéines : 8,9 g

Matières grasses : 11,9 g

Glucides : 7,6 g

Fibres : 2,3 g

Energie : 179 Kcal





# Taboulé aux graines de chanvre

Frédéric Turbeau, Lycée Professionnel Agricole Régional Jean-Marie Bouloux,  
Montmorillon (86)

Préparation : 15 à 20 minutes

Ingrédients pour 10 adultes :

- 0,200 kg de semoule de blé
- 0,300 kg de graines de chanvre décortiquées
- 1 petit concombre
- 4 petites tomates
- 0,050 L de jus de citron
- 0,050 L d'huile de chanvre
- 1 branche de menthe
- 0,100 L d'eau
- Sel et Poivre

1 ▷ Faire gonfler la semoule de blé avec l'eau, l'huile de chanvre et le jus de citron

Assaisonner de sel et de poivre

2 ▷ Tailler les tomates et le concombre en brunoise

3 ▷ Ciseler les feuilles de menthe

4 ▷ Mélanger les graines décortiquées, les légumes et la semoule gonflée, ainsi que la menthe

5 ▷ Rectifier l'assaisonnement et réserver au froid

## Variante :

La base du taboulé (semoule, graines de chanvre, huile de chanvre, jus de citron, sel et poivre) peut être associée selon les saisons avec des fruits secs, fruits à coques, courgettes, poivrons...



## NUTRISCORE A

Protéines : 8,9 g  
Matières grasses : 12,7 g  
Glucides : 13,6 g  
Fibres : 1,2 g  
Energie : 209 Kcal





# Tartinade de mogettes et graines de chanvre

Thierry Bernaudeau, Restaurant scolaire Jules Michelet Élémentaire, Niort (79)

|                               |   |
|-------------------------------|---|
| Préparation : 35 minutes      | • 0,050 L d'huile de chanvre              |
| Cuisson : 20 minutes          | • 0,010 kg de graines de chanvre entières |
| Ingrédients pour 10 adultes : | • 0,002 kg de farine de chanvre           |
| • 0,150 kg de mogettes        | • 0,250 kg de baguette tradition          |
| • 0,015 kg de carottes        | • Paprika                                 |
| • 0,012 kg d'oignons          | • Sel et Poivre                           |
| • 0,005 kg d'ail              | • Clous de girofle                        |



**NUTRISCORE C**

Protéines : 5,3 g

Matières grasses : 5,7 g

Glucides : 20,5 g

Fibres : 3,9 g

Energie : 161 Kcal

- 1 ▷ Éplucher l'ail, les carottes et les oignons
- 2 ▷ Couper les carottes en rondelles et piquer l'oignon de clous de girofle
- 3 ▷ Mettre à cuire les mogettes et la garniture aromatique
- 4 ▷ En fin de cuisson, retirer l'oignon et laisser refroidir
- 5 ▷ Après refroidissement, mixer le tout avec le paprika, le sel, le poivre et l'huile de chanvre
- 6 ▷ Ajouter les graines de chanvre torréfiées à la préparation en mélangeant délicatement
- 7 ▷ Toaster au four des fines tranches de baguette avec un filet d'huile de chanvre. Servir la tartinade saupoudrée de farine de chanvre à + de 3°









# Plats

# Risotto aux graines de chanvre

Clément Bergerioux, chef cuisinier à la Maison d'Alice Châtellerault (86)

Préparation : 5 minutes

• 0,125 L de vin blanc

Cuisson : 30 minutes

• 2,5 échalotes

Ingrédients pour 10 adultes

• 0,125 kg de beurre

• 0,250 kg de risotto arborio

• 0,075 kg de parmesan

• 0,125 kg de graines  
de chanvre décortiquées

• 0,100 L de bouillon de  
volaille ou légumes



**NUTRISCORE D**

Protéines : 8,6 g

Matières grasses :  
18,6 g

Glucides : 22,7 g

Fibres : 0,5 g

Energie : 294 Kcal

- 1 ▷ Faire suer sans coloration les échalotes ciselées avec un peu d'huile d'olive
- 2 ▷ Ajouter le riz et les graines de chanvre, puis faire nacer à feu doux (grains de riz légèrement translucides)
- 3 ▷ Déglacer avec le vin blanc puis laisser réduire quasiment à sec en mélangeant
- 4 ▷ Ajouter le bouillon à hauteur et cuire à feu doux en rajoutant du bouillon au fur et à mesure, tout en remuant
- 5 ▷ Une fois le riz légèrement craquant à cœur, ajouter le beurre. Compléter avec le bouillon pour avoir une texture non liquide mais crémeuse et finir avec le parmesan





# Cromesquis de tartare saumon

Patrice Poirier, Cuisine centrale de Rochefort Océan, Rochefort (17)

Préparation : 30 minutes

Ingrédients pour 10 adultes

- 0,200 kg de chapelure
- 3 jaunes d'œuf
- 0,100 L d'huile de chanvre
- 0,200 kg de farine de chanvre
- 1 filet de citron
- Graines de chanvre décortiquées
- 1 kg de filet de saumon
- Sel
- 1 oignon
- Poivre



**NUTRISCORE B**

Protéines : 39,4 g  
Matières grasses : 25,8 g  
Glucides : 16,2 g  
Fibres : 4,2 g  
Energie : 461 Kcal

- 1 ▷ Enlever la peau du filet de saumon, le passer sous l'eau
- 2 ▷ Peler l'oignon et le hacher finement au mixer
- 3 ▷ Couper le filet en six morceaux et les passer grossièrement au mixer avec l'oignon, l'huile de chanvre, deux pincées de sel, un tour du moulin à poivre et le jus de citron
- 4 ▷ Ajouter les graines de chanvre, mélanger le tout dans un saladier
- 5 ▷ Mouler le tartare puis le passer en cellule pour le congeler
- 6 ▷ Préparer la farine de chanvre, la chapelure et les jaunes d'œuf
- 7 ▷ Passer le tartare dans le jaune d'œuf puis dans la farine de chanvre puis dans la chapelure
- 8 ▷ Repasser en cellule pour fixer et recommencer l'opération
- 9 ▷ Dans une casserole, faire chauffer de l'huile et passer les cromesquis dans la friture
- 10 ▷ Déposer dans l'assiette avec une mayonnaise au chanvre



# Dahl au chanvre



## NUTRISCORE D

Protéines : 23,5 g

Matières grasses : 20,1 g

Glucides : 55,6 g

Fibres : 6,1 g

Energie : 499 Kcal

Caroline Bayle, *Esprit culinaire*, Angoulême (16)



**Cuisson : 15 minutes**

*Ingrédients pour 10 adultes*

- 0,650 kg de riz cru
- 0,350 kg de lentilles corail crues
- 0,500 kg de graines de chanvre décortiquées
- 0,200 kg d'oignon
- 0,014 kg d'ail
- 0,010 kg de gingembre en poudre
- 0,020 kg de curry en poudre
- 0,030 kg d'huile d'olive
- 0,020 L de jus de citron
- 1 L de sauce tomate
- 0,024 kg de sel
- 0,300 kg de fromage blanc
- Coriandre
- Eau



- 1 ▷ Laver, éplucher et hacher finement l'ail et l'oignon
- 2 ▷ Faire revenir l'ail, l'oignon, le curry et le gingembre
- 3 ▷ Hors du feu, ajouter les lentilles, la sauce tomate et recouvrir d'eau. Porter à ébullition et laisser cuire 10 minutes
- 4 ▷ Cuire le riz pendant 11 minutes environ, dans 2 fois son volume d'eau et la moitié du sel
- 5 ▷ Ajouter les graines de chanvre décortiquées, le reste du sel, le jus de citron et le fromage blanc puis mélanger  
Laisser cuire 5 minutes
- 6 ▷ Rectifier l'assaisonnement
- 7 ▷ Parsemer de coriandre lavée et ciselée





# Lentilles façon bolognaise

Silène Guédon, Communauté de Communes Haute Saintonge, Jonzac (17)

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 1h 10 minutes

Ingrédients pour 10 adultes

- 0,250 kg de lentilles vertes
- 0,200 kg de pâtes au chanvre
- 2 ½ oignons
- 2 ½ carottes
- 2 ½ branches de céleri
- 5 tomates
- 1,250 kg de coulis de tomates
- 7 ½ cuillères à soupe sauce soja salée
- 2 ½ cuillères à soupe de paprika fumé
- 2 ½ cuillères à soupe d'huile d'olive
- Poivre gris

- 1 ▷ Rincer les lentilles et les faire cuire 25 minutes dans quatre fois leur volume d'eau puis bien les égoutter
- 2 ▷ Ajouter aux lentilles la sauce soja et le paprika
- 3 ▷ Couper en petits dés le céleri. Peler les oignons et les carottes, les émincer finement
- 4 ▷ Dans une casserole, faire chauffer l'huile d'olive puis faire revenir les légumes 10 minutes
- 5 ▷ Ajouter ensuite le coulis de tomates et les tomates concassées en saison, ainsi que les lentilles
- 6 ▷ Laisser mijoter au moins 30 minutes
- 7 ▷ En fin de cuisson, poivrer\*
- 8 ▷ Servir avec des pâtes au chanvre façon bolognaise végétarienne



**NUTRISCORE B**

Protéines : 9,8 g  
 Matières grasses : 4 g  
 Glucides : 25,2 g  
 Fibres : 8,8 g  
 Energie : 179 Kcal





# Nuggets de poulet chapelure aux graines de chanvre

Patrick Madier, EHPAD Les Chanterelles, Celles-sur-Belle (79)

Préparation : 20 minutes

Ingrédients pour 10 adultes

- 8 filets de poulet
- 5 œufs
- 0,060 kg de farine de chanvre
- 0,060 kg de graines de chanvre décortiquées



**NUTRISCORE A**

Protéines : 37,9 g

Matières grasses : 7,7 g

Glucides : 1,4 g

Fibres : 1 g

Energie : 228 Kcal

- 1 ▷ Découper les filets de poulet en morceaux
- 2 ▷ Tremper chaque morceau dans la farine de chanvre puis les œufs battus en omelette et enfin les graines de chanvre décortiquées
- 3 ▷ Faire cuire dans une friteuse ou à la poêle avec un peu d'huile

## Variante :

Peut aussi se préparer avec des graines de chanvre entières pour plus de croquant. Vous pouvez aussi réaliser cette recette avec un pavé de saumon (cuisson au four)





# Pizza chanvre et légumes de saison

Hervé Mouchard, SCIC Nourrir l'Avenir (Rochefort, 17)

Préparation : 30 minutes

+ temps de pousse

Cuisson : 20 minutes

Ingrédients pour 10 adultes

- 0,520 kg de farine de blé T80
- 0,080 kg de farine de chanvre
- 0,380 L d'eau tiède
- 0,300 kg de lentilles corail
- 0,600 kg de légumes crus de saison dont champignons
- 0,150 kg d'oignons
- 0,300 kg de tomates pelées concassées
- 0,200 kg de fromage de chèvre
- 0,070 kg d'huile d'olive pour la cuisson
- 0,025 kg de levure de boulanger déshydratée
- 0,040 kg d'ail
- 0,007 kg de sel
- Epices



**NUTRISCORE C**

Protéines : 21,7 g

Matières grasses : 9,4 g

Glucides : 58,2 g

Fibres : 11,3 g

Energie : 420 Kcal

- 1 ▷ Réaliser la pâte à pizza avec les 2 farines, la levure, le sel, l'huile d'olive et l'eau tiède
- 2 ▷ Laisser pousser la pâte 15 heures en chambre froide ou 2 heures à température ambiante.
- 3 ▷ Préparer les légumes crus de saison\*
- 4 ▷ Réserver quelques légumes crus pour décorer la pizza
- 5 ▷ Faire cuire les lentilles corail dans 2 volumes d'eau salée. Ecumer puis écarter le surplus d'eau en fin de cuisson
- 6 ▷ Faire compoter les légumes et la tomate concassée puis y ajouter les lentilles corail. Mixer le tout
- 7 ▷ Etaler la garniture de légumes sur la pizza avec le fromage de chèvre et les légumes réservés

\* Fenouil, poireau, céleri branche, carotte, oignon, ail en hiver. Courgettes, poivrons, oignon, ail en été.





# Poêlée de courgettes et tomates au chanvre

Christelle Barellet et Agnès Drochon, Mangeons Mellois, Ecole de Lezay (79)

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 30 minutes

Ingrédients pour 10 adultes

- 1,500 kg de tomates
- 1,500 kg de courgettes
- 10 cuillerées à soupe d'huile d'olive
- 2 ½ oignons
- 0,250 kg de graines de chanvre décortiquées
- 12 ½ gousses d'ail
- 7 ½ cuillères à soupe de persil
- 2 ½ cuillères à soupe de curry
- Poivre
- Sel



**NUTRISCORE D**

**Protéines : 11,1 g**

**Matières grasses : 21,5 g**

**Glucides : 10,1 g**

**Fibres : 4,6 g**

**Energie : 289 Kcal**

1 ▷ Monder les tomates en les plongeant dans l'eau bouillante 5 minutes.

2 ▷ Laver et couper les courgettes en dés  
Laisser refroidir les tomates puis les peler et les couper en tranches. Peler et ciseler les oignons avec l'ail

3 ▷ Faire blondir l'oignon et l'ail

4 ▷ Ajouter les tomates et les courgettes

5 ▷ Assaisonner, ajouter le curry et mijoter pendant 20 minutes

6 ▷ Ajouter le persil puis cuire jusqu'à évaporation

7 ▷ Ajouter les graines de chanvre en fin de cuisson, bien mélanger

Servir chaud ou froid



# Steak végétal au chanvre

Silène Guédon, Communauté de Communes Haute Saintonge, Jonzac (17)

Préparation : 10 minutes

Cuisson : 10 minutes

Ingrédients pour 10 adultes

- 0,700 kg de pois chiches cuits
- 0,250 kg de betterave cuite
- 20 cuillères à soupe de chapelure
- 1 gousse d'ail
- 20 cuillères à soupe de graines de chanvre entières
- 0,080 L d'huile d'olive

- 1 ▷ Mixer la betterave et les pois chiches avec la moitié de l'huile d'olive
- 2 ▷ Ajouter l'ail, la chapelure et les graines de chanvre
- 3 ▷ Former des galettes épaisses et les faire revenir à la poêle avec un filet d'huile d'olive



## NUTRISCORE A

Protéines : 10 g

Matières grasses : 16,4 g

Glucides : 15,1 g

Fibres : 10,8 g

Energie : 263 Kcal











# Desserts

# Broyé au chanvre

Frédéric Turbeau, chef de cuisine au Lycée Professionnel Agricole Régional  
Jean-Marie Bouloux Montmorillon (86)

Préparation : 20 minutes

• 0,060 kg de sucre

Cuisson : environ 12 minutes

• 1 œuf

Ingrédients pour 10 adultes

• 0,003 kg fleur de sel

• 0,060 kg de farine de blé

• 1 jaune d'œuf

• 0,060 kg de farine de chanvre

• 0,004 kg de graines de

• 0,060 kg de beurre

chanvre entières toastées



**NUTRISCORE B**

Protéines : 5,5 g

Matières grasses : 7 g

Glucides : 11,1 g

Fibres : 1,30 g

Energie : 129 Kcal

- 1 ▷ Mettre tous les ingrédients dans une cuve de batteur sauf les graines toastées
- 2 ▷ Mélanger jusqu'à obtenir une pâte homogène
- 3 ▷ Abaisser la pâte selon l'épaisseur souhaitée (0,8 cm)
- 4 ▷ Dorer les biscuits au jaune d'œuf
- 5 ▷ Décorer avec les graines toastées en les faisant pénétrer gentiment
- 6 ▷ Faire chauffer le four à 190° C et cuire environ 12 minutes, selon l'épaisseur et la coloration souhaitée



# Cookies au chanvre et pépites de chocolat

Fabrice Saubanère, Unité centrale de restauration, Centre Hospitalier Dax (40)

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 10 minutes

Ingrédients pour 10 adultes

- 2 œufs
- 0,090 kg de sucre en poudre
- 0,140 kg de farine de blé
- 0,040 kg de farine de chanvre
- 0,100 kg de beurre doux ou 1/2 sel
- 0,120 kg de pépites de chocolat
- 3 gousses de vanille
- 0,075 kg de graines de chanvre entières
- 0,020 kg de graines de chanvre décortiquées
- 0,003 kg de levure chimique



#### NUTRISCORE B

Protéines : 8,5 g  
Matières grasses : 17,2 g  
Glucides : 25,8 g  
Fibres : 4,90 g  
Energie : 237 Kcal

- 1 ▷ Malaxer le beurre ramolli avec le sucre en poudre
- 2 ▷ Ajouter les œufs et les grains de vanille
- 3 ▷ Verser le reste des ingrédients et bien mélanger le tout afin d'obtenir une pâte homogène
- 4 ▷ Former de petites boules d'environ 3 à 4 cm de diamètre sur une plaque de cuisson en laissant quelques cm entre chaque
- 5 ▷ Cuire environ 10 minutes à 180°C





# Crème pâtissière au chanvre

Frédéric Turbeau, Lycée Professionnel Agricole Régional Jean-Marie Bouloux, Montmorillon (86)

Cuisson : 10 minutes

Ingrédients pour 10 adultes

• 1 L de lait

• 4 jaunes d'œufs

• 0,200 kg de sucre en poudre

• 0,050 kg de farine de blé

• 0,050 kg de farine de chanvre

• Vanille



**NUTRISCORE C**

Protéines : 10,2 g

Matières grasses : 7,6 g

Glucides : 29,2 g

Fibres : 1 g

Energie : 98 Kcal

- 1 ▷ Faire bouillir le lait et la vanille
- 2 ▷ Blanchir les jaunes d'œufs et le sucre, puis ajouter les farines
- 3 ▷ Verser le lait sur la préparation et bien mélanger
- 4 ▷ Remettre à cuire la crème sur le feu et fouetter constamment
- 5 ▷ Filmer au plus près de la crème pour éviter la formation d'une pellicule et la refroidir en cellule
- 6 ▷ Fouetter la crème pâtissière avant son utilisation



# Crumble pommes poires

Patrick Madier, EHPAD Les Chanterelles, Celles-sur-Belle (79)

Préparation : 25 minutes

Cuisson : 20 minutes

Ingrédients pour 10 adultes

- 0,100 kg de beurre
- 0,120 kg de farine de blé
- 0,120 kg de sucre muscovado
- 0,100 kg de graines de chanvre décortiquées
- 1 pincée de sel
- 4 poires
- 2 pommes
- 0,060 kg de farine de chanvre



**NUTRISCORE C**

Protéines : 8,8 g  
 Matières grasses : 13,6 g  
 Glucides : 33,7 g  
 Fibres : 3,90 g  
 Energie : 293 Kcal

1 ▷ Mélanger les deux farines

2 ▷ Ajouter le sucre, les graines de chanvre décortiquées et le sel

3 ▷ Ajouter le beurre détaillé en petits morceaux et travailler l'ensemble en sablant

4 ▷ Disposer dans chaque casserole des petits morceaux de pommes et de poires

5 ▷ Ajouter la pâte à crumble par-dessus

6 ▷ Faire cuire dans un four préchauffé à 180°C pendant 20 minutes

**Variante :**

Aux fruits rouges (fraise, framboise...)





# Nougatine aux graines de chanvre

Patrick Madier, EHPAD Les Chanterelles, Celles-sur-Belle (79)

.....  
Cuisson : 20 minutes

Ingrédients pour 10 adultes

- 0,400 kg de sucre blanc
  - 0,080 kg de graines de chanvre entières
- .....



**NUTRISCORE B**

Protéines : 1,8 g  
Matières grasses : 2,6 g  
Glucides : 40,6 g  
Fibres : 2,50 g  
Energie : 198 Kcal

- 1 ▷ Dans une casserole, mettre à cuire le sucre à sec (sans eau) pour faire le caramel
- 2 ▷ Quand le caramel a une couleur blonde, ajouter en une fois les graines entières de chanvre
- 3 ▷ Continuer la cuisson jusqu'à l'obtention de la couleur de caramel souhaitée
- 4 ▷ Débarrasser la nougatine sur un plan de travail huilé ou sur un papier sulfurisé et l'étaler avec un rouleau si nécessaire

## Variante :

La nougatine peut également se réaliser avec du sucre Muscovado qui apporte un goût intéressant et une couleur atypique de café





# Semoule fine au chanvre

Patrice Poirier, Cuisine Rochefort Océan, Rochefort (17)

.....  
**Préparation : 2 minutes**

**Cuisson : 10 minutes**

*Ingrédients pour 10 adultes*

- 1 L de lait
  - 0,100 kg de semoule très fine
  - 0,070 kg de sucre en poudre
  - 0,025 L d'huile de chanvre
  - 0,040 kg de purée de chanvre
- .....



**NUTRISCORE C**

**Protéines : 5,1 g**

**Matières grasses : 6,7 g**

**Glucides : 19,5 g**

**Fibres : 0,70 g**

**Energie : 161 Kcal**

- 1 ▷ Faire bouillir le lait, ajouter le sucre et la semoule sans cesser de remuer pendant environ 3 minutes jusqu'à épaississement
- 2 ▷ Incorporer la purée de chanvre et l'huile de chanvre en remuant énergiquement
- 3 ▷ Verser dans des ramequins et laisser refroidir
- 4 ▷ Servir frais





# Brownie chanvre-chocolat

Bertrand Ferron, Collège François Albert, Celles sur Belle (79)

.....

**Préparation : 20 minutes**

**Cuisson : environ 15 minutes, 180°C**

*Ingrédients pour 10 adultes*

- 0,160 kg de beurre
  - 0,160 L d'œuf entier liquide
  - 0,160 kg de chocolat
  - 0,090 kg de sucre semoule
  - 0,070 kg de farine de blé
  - 0,050 kg de cerneaux de noix
  - 0,040 kg de farine de chanvre
  - 0,030 kg de graines de chanvre décortiquées
  - 0,001 kg de levure chimique
- .....



**NUTRISCORE C**

**Protéines : 5,1 g**

**Matières grasses : 27,6 g**

**Glucides : 19,5 g**

**Fibres : 0,70 g**

**Energie : 363 Kcal**

- 1 ▷ Faire fondre le beurre dans un rondau puis y ajouter le chocolat
- 2 ▷ Mélanger au batteur les œufs, le sucre, les farines, la levure
- 3 ▷ Ajouter le chocolat fondu avec le beurre, puis les noix et les graines de chanvre
- 4 ▷ Verser dans des bacs gastro GN 1/1 chemisés avec du papier sulfurisé, 1,5 louche 2L par bac
- 5 ▷ Parsemer le brownie de graines de chanvre et mettre à cuire
- 6 ▷ Couper en 32 parts de 4 x 8 cm et dresser en petites assiettes



# Cake aux graines de chanvre, banane et chocolat

Classe de BTS Diététique de Mme Soccio, Lycée Jean Hyppolite, Jonzac (17)

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 20 à 30 minutes, 200°C

Ingrédients pour 10 adultes

- 3 œufs
- 3 bananes
- 0,015 kg de sucre
- 0,045 kg de farine de blé
- 0,045 kg de graines de chanvre décortiquées

• 0,021 kg d'huile de chanvre

• 0,225 kg de chocolat

• 0,025 kg de levure chimique



**NUTRISCORE C**

**Protéines : 5,7 g**

**Matières grasses : 13,1 g**

**Glucides : 21,9 g**

**Fibres : 3,70 g**

**Energie : 231 Kcal**

- 1 ▷ Laver et éplucher les bananes puis les écraser
- 2 ▷ Faire fondre le chocolat au bain-marie
- 3 ▷ Casser les œufs puis les battre avec le sucre
- 4 ▷ Ajouter l'huile de chanvre. Mélanger
- 5 ▷ Ajouter la farine et la levure. Mélanger
- 6 ▷ Ajouter les graines de chanvre décortiquées. Mélanger
- 7 ▷ Ajouter le chocolat fondu. Mélanger.
- 8 ▷ Verser dans un moule à cake et mettre au four







# Cake à la framboise et au chanvre

Classe de BTS Diététique de Mme Soccio, Lycée Jean Hyppolite, Jonzac (17)

Cuisson : 40 à 50 minutes, 180°C

Ingrédients pour 10 adultes

- 0,088 kg de farine de blé type 55
- 0,063 kg de farine de chanvre
- 0,075 kg de sucre blanc en poudre
- 1 gousse de vanille
- 0,005 kg de levure chimique
- 3 œufs
- 0,050 kg de beurre
- 0,100 kg de graines de chanvre décortiquées
- 0,100 kg de framboises surgelées



**NUTRISCORE B**

Protéines : 10,3 g

Matières grasses : 10,8 g

Glucides : 18,3 g

Fibres : 2,08 g

Energie : 212 Kcal

- 1 ▷ Préchauffer le four thermostat 6 sur chaleur tournante
- 2 ▷ Mettre du papier sulfurisé dans le moule, beurrer le papier
- 3 ▷ Mélanger les farines et la levure chimique
- 4 ▷ Travailler le beurre et l'ajouter au mélange en mélangeant bien
- 5 ▷ Ajouter le sucre et les œufs puis mélanger
- 6 ▷ Ajouter les graines de chanvre décortiquées et les framboises puis bien mélanger
- 7 ▷ Verser dans le moule
- 8 ▷ Démouler sur une grille



# Crème de chanvre choco miel

Hervé Mouchard, Lycée professionnel Gilles Jamain, Rochefort (17)

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 20 minutes

Ingrédients pour 10 adultes

- 0,200 kg de graines de chanvre décortiquées
- 0,120 kg de miel
- 0,020 kg de fécule de maïs
- 0,100 kg de pépites de chocolat
- 1 L d'eau
- 0,120 kg de cacao en poudre



**NUTRISCORE B**

Protéines : 10,6 g  
Matières grasses : 14,2 g  
Glucides : 18,7 g  
Fibres : 11 g  
Energie : 266 Kcal

- 1 ▷ Faire bouillir les graines de chanvre avec l'eau
- 2 ▷ Mixer longuement puis passer au chinois
- 3 ▷ Mélanger les œufs avec la fécule et verser le lait de chanvre
- 4 ▷ Caraméliser le miel dans la sauteuse et déglacer avec l'appareil
- 5 ▷ Cuire comme une crème pâtissière
- 6 ▷ Ajouter les pépites et le cacao puis lisser
- 7 ▷ Verser les crèmes en ramequin et laisser refroidir
- 8 ▷ Assaisonner la recette avec du sucre roux si besoin







# Tartelette citron fraises

Classe de BTS Diététique, Lycée Jean Hyppolite, Jonzac (17)

Cuisson : 20 à 25 minutes, 200°C

Ingrédients pour 10 adultes

- 0,100 kg de farine de blé type 55
- 0,100 kg de farine de chanvre
- 0,340 kg de sucre semoule
- 0,125 kg de graines de chanvre décortiquées
- 1 feuille de gélatine
- 0,040 kg d'huile de chanvre
- 3 œufs + 3 jaunes d'œufs
- 0,100 kg de beurre "pâte"
- 0,020 kg de beurre "crème"
- 0,100 L de jus de citron
- 0,350 kg de fraises



#### NUTRISCORE D

Protéines : 14,9 g

Matières grasses : 23,6 g

Glucides : 46,6 g

Fibres : 3,40 g

Energie : 460 Kcal

- 1 ▷ Mélanger du bout des doigts les farines et le beurre "pâte" pour obtenir un sablage fin
- 2 ▷ Mélanger dans un bol les jaunes d'œuf avec 37,5 g de sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse
- 3 ▷ Introduire le sablage dans le mélange jaune d'œuf + sucre
- 4 ▷ Mélanger l'ensemble. Former une boule
- 5 ▷ Étaler la pâte obtenue dans des moules à tartelette
- 6 ▷ Mixer les graines de chanvre décortiquées et ajouter le beurre "crème", les œufs et le citron
- 7 ▷ Mélanger la préparation, remplir les tartelettes et les faire cuire
- 8 ▷ Couper les fraises en 4 et les répartir sur les tartelettes

#### Finition :

Faire ramollir la gélatine dans de l'eau froide. Chauffer l'huile de chanvre, y ajouter le jus de citron et la gélatine. Verser la préparation sur les tartelettes !







# *Instants plaisir*



# Crêpes

Classe de terminale de M. Mangin, Lycée hôtelier Les Terres Rouges, Civray (86)

Préparation : 15 minutes

• 0,020 L d'huile de chanvre

Cuisson : 1 heure

• 0,025 kg de beurre fondu

Ingrédients pour 10 adultes

• 0,600 L de lait 1/2 écrémé UHT

• 0,200 kg de farine de blé

• 0,005 L de rhum (optionnel)

• 0,100 kg de farine de chanvre

• 0,012 kg de sucre semoule

• 3 œufs



## NUTRISCORE B

Protéines : 12,3 g

Matières grasses : 11,8 g

Glucides : 30,6 g

Fibres : 2,2 g

Energie : 282 Kcal

- 1 ▷ Tamiser les farines et former un puits dans une terrine
- 2 ▷ Ajouter les œufs, le sucre, l'huile et le beurre fondu
- 3 ▷ Mélanger délicatement en ajoutant le lait au fur et à mesure
- 4 ▷ Ajouter le rhum (optionnel)
- 5 ▷ Cuire les crêpes à feu doux sur crêpière



# Pâte à tartiner au chocolat et au chanvre

Classe de terminale de M. Mangin, Lycée hôtelier Les Terres Rouges, Civray (86)

Préparation : 30 minutes

Cuisson : 15 minutes

Ingrédients pour 10 adultes

- 0,150 kg de chocolat à dessert
- 0,100 kg de beurre de cacao
- 0,030 kg de graines de chanvre entières toastées
- 0,030 kg de graines de chanvre décortiquées



**NUTRISCORE D**

**Protéines : 3 g**

**Matières grasses : 17,6 g**

**Glucides : 7,3 g**

**Fibres : 1,9 g**

**Energie : 199 Kcal**

- 1 ▷ Faire fondre le chocolat et le beurre de cacao au bain-marie
- 2 ▷ Ajouter les graines de chanvre toastées et décortiquées
- 3 ▷ Mélanger le tout

#### **Finition :**

Pour faciliter le dressage, étaler le produit quand il est tiède

#### **Variante :**

Réduire la quantité de beurre de cacao et ajouter de l'huile de chanvre ou de la purée de chanvre









# Rose des sables aux graines de chanvre

Françoise Vanneron, Mangeons Mellois, Restaurant scolaire d'Alloinay (79)

Préparation : 1 heure

Ingrédients pour 10 adultes

- 0,250 kg de graines de chanvre décortiquées
- 0,188 kg de pistoles de chocolat noir
- 0,037 kg de sucre en poudre vanillé
- 0,020 kg de sucre semoule



**NUTRISCORE C**

Protéines : 9,5 g

Matières grasses : 16,9 g

Glucides : 17,3 g

Fibres : 2,5 g

Energie : 358 Kcal

- 1 ▷ Faire chauffer pendant 5 minutes les graines de chanvre et le sucre semoule dans une poêle en remuant souvent
- 2 ▷ Retirer du feu et mélanger à nouveau
- 3 ▷ Chauffer le chocolat et le sucre vanillé au bain-marie jusqu'à ce qu'il soit fondu et lisse
- 4 ▷ Incorporer les graines de chanvre et mélanger doucement de façon à ce qu'elles soient enduites de chocolat
- 5 ▷ Former des petits tas sur une plaque huilée et laisser refroidir avant de les mettre au frais



# Sucettes de fruits au chocolat et graines de chanvre

Bertrand Ferron, Collège de Celles-sur-Belle (79)

*Ingrédients pour 10 adultes*

- 0,500 kg de bananes
- 0,500 kg de kiwis
- 0,500 kg de pommes
- 0,200 kg de pistoles de chocolat noir
- 0,100 kg de graines de chanvre décortiquées
- 0,050 L de jus de citron



**NUTRISCORE B**

**Protéines : 2,9 g**

**Matières grasses : 5,8 g**

**Glucides : 15,4 g**

**Fibres : 2,9 g**

**Energie : 128 Kcal**

- 1 ▷ Laver les fruits, les éplucher et les couper en deux
- 2 ▷ Citronner les bananes et les pommes
- 3 ▷ Faire fondre le chocolat doucement au micro-ondes ou au bain-marie
- 4 ▷ Torrifier les graines de chanvre au four à 160°C pendant 10 minutes
- 5 ▷ Piquer les fruits avec une brochette en bois puis les tremper dans le chocolat puis dans les graines de chanvre
- 6 ▷ Disposer les fruits sur du papier sulfurisé, refroidir
- 7 ▷ Dresser en coupelles puis stocker à +3°C

# Smoothie vitaminé au chanvre

Julien Gandais et Silène Guédon, Maison de la Vigne et des Saveurs, Archiac (17)

.....

**Préparation : 45 minutes**

*Ingrédients pour 10 adultes*

- 7 ½ cuillères à soupe de graines crues décortiquées
- 0,450 L de lait d'amande
- 0,313 kg de fraises
- 0,038 kg de jus de citron
- 2 ½ bananes



**NUTRISCORE A**

**Protéines : 4,3 g**

**Matières grasses : 5,8 g**

**Glucides : 8,5 g**

**Fibres : 2,2 g**

**Energie : 105 Kcal**

.....

1 ▷ Mixer le lait d'amande avec les graines décortiquées

2 ▷ Ajouter les fraises, les bananes et le jus de citron

3 ▷ Mixer le tout et servir frais







# Sauces



# Mayonnaise au chanvre



Patrice Poirier, Cuisine centrale de Rochefort Océan, Rochefort (17)

.....

Ingrédients pour 10 adultes

- 0,200 L d'huile de chanvre
- 2 jaunes d'œufs
- 2 filets de vinaigre
- 1 cuillère à café de moutarde
- Poivre
- Sel

.....



**NUTRISCORE C**

**Protéines : 1 g**

**Matières grasses : 20,2 g**

**Glucides : 0,3 g**

**Energie : 200 Kcal**

- 1 ▷ Les ingrédients doivent être à température ambiante
- 2 ▷ Mélangez les jaunes d'œuf, un peu de sel, de poivre, la moutarde et le vinaigre
- 3 ▷ Fouetter en versant peu à peu l'huile, la mayonnaise doit être peu épaisse



# Sauce douce miel soja au chanvre

Stéphanie Sauvée, Chanvre Nouvelle Aquitaine

.....

**Préparation : 5 minutes**

*Ingrédients pour 10 adultes*

- 0,250 L d'huile d'olive
- 0,250 L d'huile de chanvre
- 0,100 L de miel
- 0,150 L de sauce soja



**NUTRISCORE C**

**Protéines : 1,1 g**

**Matières grasses : 48,2 g**

**Glucides : 8,7 g**

**Fibres : 0,1 g**

**Energie : 489 Kcal**

.....

1 ▷ Bien mélanger tous les ingrédients et servir



# Pesto de chanvre



David Lapeyre, Collège Cap de Gascogne, Saint Sever (40)

.....

**Préparation : 15 minutes**

*Ingrédients pour 10 adultes*

- 0,090 kg de basilic
- 0,010 kg d'ail
- 0,060 kg de parmesan râpé
- 0,500 L d'huile de chanvre
- 0,050 kg de graines de chanvre décortiquées
- 0,020 kg de sel
- Poivre



**NUTRISCORE C**

**Protéines : 1,8 g**

**Matières grasses : 25,2 g**

**Glucides : 0,4 g**

**Fibres : 0,1 g**

**Energie : 252 Kcal**

.....

1 ▷ Mettre tous les ingrédients dans un Blender

2 ▷ Mixer pendant 2 à 4 minutes à pleine puissance

3 ▷ Assaisonner

**Variante :**

Possibilité d'ajouter 2 cuillères à soupe de purée de chanvre pour augmenter l'onctuosité et le goût du chanvre



# Vinaigrette chanvre, balsamique, miel

David Lapeyre, Collège Cap de Gascogne, Saint Sever (40)

.....

**Préparation : 5 minutes**

*Ingrédients pour 10 adultes*

- 0,300 L de vinaigre balsamique
- 0,900 L d'huile de chanvre (toasté)
- 7 cuillères à café de miel
- 7 cuillères à café de moutarde

.....



**NUTRISCORE C**

**Protéines : 0,2 g**

**Matières grasses : 42,1 g**

**Glucides : 6 g**

**Fibres : 0,1 g**

**Energie : 434 Kcal**

1 ▷ Bien mélanger tous les ingrédients

# Vinaigrette au miel et huile de chanvre



Caroline Bayle, Esprit culinaire, Angoulême (16)

.....  
Préparation : 5 minutes

Ingrédients pour 10 adultes

- 0,100 kg de miel
  - 0,150 L de vinaigre de framboise
  - 0,150 L d'huile de chanvre
  - 0,100 L d'huile d'olive
  - 0,012 kg de sel
  - Poivre
- .....



#### NUTRISCORE D

Protéines : 0,1 g

Matières grasses : 24 g

Glucides : 8,3 g

Fibres : 0,1 g

Energie : 258 Kcal

1 ▷ Fouetter le miel, le vinaigre, le sel et poivre

2 ▷ Ajouter les huiles. Fouetter

3 ▷ Rectifier l'assaisonnement



# Vinaigrette chanvre, cidre, moutarde

Sabine Cosson, *Le Pressoir des Maisons Blanches*, Limalonges (79)



**Préparation : 5 minutes**

*Ingrédients pour 10 adultes*

- 0,200 L de vinaigre de cidre
- 0,600 L d'huile de chanvre (toasté)
- 2 cuillères à café de moutarde à l'ancienne
- Sel
- Poivre



**NUTRISCORE C**

**Protéines : 0,1 g**

**Matières grasses : 55,9 g**

**Glucides : 0,2 g**

**Energie : 541 Kcal**

1 ▸ Mélanger le sel, le poivre et le vinaigre de cidre

2 ▸ Ajouter ensuite la moutarde à l'ancienne, puis mélanger à nouveau

3 ▸ Ajouter ensuite l'huile de chanvre





### **Véronique Pitau** EHPAD Les Avelines, Niort (79)

« La dénutrition et le bien être alimentaire sont au cœur des enjeux de santé pour nos séniors. A l'EHPAD, nous avons fait le choix depuis de nombreuses années de porter nos efforts sur ces deux thèmes. Nous avons désormais mis en place de multiples solutions afin de répondre aux divers besoins de nos résidents et le chanvre est venu tout naturellement compléter la longue liste des alliés santé dont nous disposons. Notre travail consiste maintenant à le tester davantage pour connaître ses différentes utilisations ainsi que ses contraintes techniques ou gustatives. »

### **Patrick Madier** EHPAD Les Chanterelles, Celles sur Belle (79)

« Une expérience enrichissante alliant des bienfaits pour la santé et le respect de l'environnement. Le chanvre, un produit d'avenir. »

### **Arnaud Violet** Centre d'Etudes Biologiques de Chizé, CNRS, Chizé (79)

« La participation à la démarche d'essais culinaires à base de chanvre m'a permis de rencontrer des collègues d'autres établissements, ce qui sort du quotidien et des habitudes. Ça fait du bien. Nous sommes partis au départ dans l'inconnu, pour finalement avoir de belles surprises. En termes de goût, les saveurs vertes et noisette du chanvre sont surprenantes au début mais lorsqu'on s'habitue, elles se marient très bien avec plein de choses. Par ailleurs, œuvrer au développement d'un produit local me parle beaucoup. Cela fait lien avec des initiatives que j'ai sur ma commune. »

### **Frédéric Turbeau** Lycée Professionnel Agricole Régional Jean-Marie Bouloux, Montmorillon (86)

« Contribuer aux essais culinaires puis à la rédaction du catalogue de recettes m'a permis de découvrir le chanvre sous toutes ses formes - farine, huile, graines décortiquées, entières ou toastées - et travailler sur son association avec des légumes ou des fruits tout en gardant l'équilibre gustatif de chaque produit. L'avantage du chanvre est que l'on peut le proposer de l'entrée au dessert, il s'associe autant avec le salé qu'avec le sucré. »

### **Elodie Van Praet** API restauration, Biard (86)

« Soucieux de la santé de nos clients et d'une diversification de nos menus pour répondre aux régimes végétarien et vegan de plus en plus fréquents, nous privilégions le plus possible des aliments pauvres en cholestérol, des protéines d'origine végétale et si possible locale. C'est pourquoi nous sommes très intéressés par le chanvre. Nous apprenons à le cuisiner et à l'introduire progressivement dans nos recettes. Surprenant dans la restauration collective, nous avons remarqué dès le début de bonnes réactions des clients, ce qui nous encourage à poursuivre nos efforts pour l'intégrer régulièrement dans nos menus. »

### **Sylvestre Nivet** Restauration collective de la Ville de Poitiers (86)

« Avec 7 000 repas par jour, nos cuisines centrales n'ont pas la souplesse de fabrication des plus petites unités mais nous nous appuyons dès que possible sur des fournisseurs de proximité et de qualité. Nous avons ainsi demandé à nos fournisseurs de pain d'intégrer le chanvre dans leur recette. Une première mise en service a été réalisée et bien appréciée des 5 000 enfants qui nous ont fait des bons retours. Le menu des cantines étant très regardé par les parents, cela a dû contribuer également à faire parler et connaître le chanvre. Il faut s'accoutumer progressivement à cette composante nouvelle et intéressante de l'alimentation. Nous privilégions pour commencer l'introduction d'un, puis de plusieurs produits élaborés, dans lesquels le chanvre est associé à d'autres goûts, le temps de s'habituer. »

### **Patrice Poirier** Cuisine Rochefort Océan, Rochefort sur Mer (17)

« L'équipe de Cuisine Rochefort Océan emmenée par notre chef de production, Philippe Gasparotto, a trouvé un réel intérêt à travailler le chanvre. C'est toujours une expérience vertueuse d'introduire à l'heure actuelle dans la restauration collective, face aux enjeux sociétaux, des produits respectueux de l'environnement. Hormis cette dimension environnementale, le chanvre apporte des Oméga 3 naturels, source de bien être pour la santé des consommateurs. Même s'il reste encore du chemin à parcourir sur le levier coût, nous devons continuer à œuvrer dans ce sens. »

### **Xavier Taffart** Restaurant L'Aquarelle, une étoile Michelin, Breuillet (17) du collectif Saveurs d'ici, Cuisine de chefs

« J'ai découvert les graines décortiquées de chanvre et été très surpris par leur qualité gustative et leur goût léger de noisette, adapté à une multitude d'associations de goûts. Je pense l'intégrer régulièrement à l'une de mes préparations. »

### **Laurent Fol** Cuisine centrale du Centre Hospitalier de Saintonge (17)

« Participer aux essais culinaires sur le chanvre n'a pas été simple à intégrer dans notre plan de charge. J'avoue que nos cuisiniers sont peu coutumiers de l'utilisation de ce produit mais ces matières nous intéressent vraiment beaucoup en tant qu'établissement de santé. C'est une source intéressante de protéines pour les repas enrichis pour les personnes âgées ou les personnes dénutries. Il faudrait aller plus loin avec des essais précis, validés par des diététiciennes, et avec une étude comparative du chanvre avec les produits que nous utilisons à ce jour pour la dénutrition. Je suis très motivé par l'approche scientifique du chanvre, autour de ses atouts nutritionnels. »

### **David Lapeyre** Collège Cap de Gascogne, Saint-Sever (40)

« Le fait que le chanvre puisse être utilisé comme aliment (ou super aliment), étonne les gens. Cette plante est souvent associée au cannabis et perçue comme une drogue, impropre à la consommation alimentaire. La réalité est tout autre. Dans notre assiette, c'est une vraie petite merveille. Tant gustativement, que nutritionnellement. En cuisine, on pourra l'utiliser de mille et une manières différentes... L'huile se marie bien avec tous les légumes verts, les céréales, les salades. La farine, avec sa jolie couleur dorée foncée tirant sur le kaki, apporte un goût très prononcé et doit être utilisée mélangée à d'autres farines. Quant aux graines décortiquées, elles ont une texture toute douce en bouche et peuvent être mangées telles quelles, saupoudrer un peu dans tous les plats, ou glissées dans des pâtes à pain. Une vraie richesse !!! »

### **Fabrice Saubanère** Centre Hospitalier de Dax (40)

« Je connaissais déjà le chanvre, que j'utilise à titre personnel simplement en graines décortiquées dans les salades, accompagné de graines de courges, de tournesol et de lin. J'ai découvert, à travers les essais culinaires chanvre, bien d'autres formes d'utilisation qui peuvent correspondre à toutes les composantes d'un repas. Il peut finalement s'intégrer à toutes les recettes souhaitées. Il suffit de se lancer et laisser libre cours à son imagination... »



# INDEX



|  |      |
|--|------|
| Crackers au chanvre.....                                   | p.14 |
| Gaspacho tomate et courgette à l'huile de chanvre .....    | p.20 |
| Mousse de carotte au chanvre .....                         | p.26 |
| Pâtes au chanvre en salade.....                            | p.28 |
| Salade de riz colorée au chanvre .....                     | p.34 |
| Salade de quinoa chanvre, tomates, avocat et thon.....     | p.36 |
| Taboulé aux graines de chanvre.....                        | p.38 |
| Tartinade de mogettes et graines de chanvre .....          | p.40 |
| Risotto aux graines de chanvre.....                        | p.44 |
| Cromesquis de tartare saumon .....                         | p.46 |
| Dahl au chanvre.....                                       | p.48 |
| Nuggets de poulet chapelure aux graines de chanvre.....    | p.52 |
| Poêlée de courgettes et tomates au chanvre.....            | p.56 |
| Steak végétal au chanvre .....                             | p.58 |
| Broyé au chanvre .....                                     | p.62 |
| Cookies au chanvre et pépites de chocolat.....             | p.64 |
| Crumble pommes poires .....                                | p.68 |
| Nougatine aux graines de chanvre .....                     | p.70 |
| Brownie chanvre-chocolat .....                             | p.74 |
| Cake aux graines de chanvre, banane et chocolat .....      | p.76 |
| Cake à la framboise et au chanvre.....                     | p.78 |
| Crème de chanvre, choco miel .....                         | p.80 |
| Tartelette citron fraises.....                             | p.82 |
| Pâte à tartiner au chocolat et au chanvre .....            | p.88 |
| Rose des sables aux graines de chanvre.....                | p.90 |
| Sucettes de fruits au chocolat et graines de chanvre ..... | p.91 |
| Smoothie vitaminée au chanvre.....                         | p.92 |
| Pesto de chanvre.....                                      | p.98 |



|                                   |      |
|-----------------------------------|------|
| Houmous betterave et chanvre..... | p.22 |
| Semoule fine au chanvre .....     | p.72 |



|                                 |      |
|---------------------------------|------|
| Pâtes au chanvre en salade..... | p.28 |
| Lentilles façon bolognaise..... | p.50 |



|   |      |
|---|------|
| Cake au chanvre et aux olives .....                     | p.16 |
| Cake chèvre-courgette au chanvre .....                  | p.18 |
| Sablés au chanvre et au parmesan.....                   | p.32 |
| Tartinade de mogettes et graines de chanvre .....       | p.40 |
| Cromesquis de tartare saumon .....                      | p.46 |
| Nuggets de poulet chapelure aux graines de chanvre..... | p.52 |
| Pizza chanvre et légumes de saison .....                | p.54 |
| Broyé au chanvre .....                                  | p.62 |
| Cookies au chanvre et pépites de chocolat.....          | p.64 |
| Crème pâtissière au chanvre.....                        | p.66 |
| Crumble pommes poires .....                             | p.68 |
| Brownie chanvre-chocolat .....                          | p.74 |
| Cake à la framboise et au chanvre.....                  | p.78 |
| Tartelette citron fraises.....                          | p.82 |
| Crêpes.....   | p.86 |



|   |       |
|---|-------|
| Cake chèvre-courgette au chanvre .....                  | p.18  |
| Gaspacho tomate et courgette à l'huile de chanvre ..... | p.20  |
| Houmous au chanvre et chips de betterave.....           | p.24  |
| Poivronnade .....                                       | p.30  |
| Salade de riz colorée au chanvre .....                  | p.34  |
| Salade de quinoa chanvre, tomates, avocat et thon.....  | p.36  |
| Taboulé aux graines de chanvre.....                     | p.38  |
| Tartinade de mogettes et graines de chanvre .....       | p.40  |
| Cromesquis de tartare saumon .....                      | p.46  |
| Semoule fine au chanvre.....                            | p.72  |
| Cake aux graines de chanvre, banane et chocolat .....   | p.76  |
| Tartelette citron fraises.....                          | p.82  |
| Crêpes.....   | p.86  |
| Mayonnaise au chanvre.....                              | p.96  |
| Sauce douce miel soja au chanvre.....                   | p.97  |
| Pesto de chanvre.....                                   | p.98  |
| Vinaigrette chanvre, balsamique, miel.....              | p.99  |
| Vinaigrette au miel et huile de chanvre .....           | p.100 |
| Vinaigrette chanvre, cidre, moutarde.....               | p.101 |

Conception : Atelier du placard ([www.latelierduplacard16.com](http://www.latelierduplacard16.com)) et Chanvre Nouvelle-Aquitaine

Création graphique et mise en page : [mapie.fr](http://mapie.fr)

Images : AdobeStock, Grand Poitiers, Alix Gatelier

Edition 2023







*Une création de Grand Poitiers, en partenariat avec Chanvre Nouvelle-Aquitaine*

