

Livre de recettes des habitants du territoire Côte Ouest Centre Manche avec des produits locaux et de saison

Jusqu'au vendredi 25 février 2022

Contexte

Le projet « livre de recettes des habitants du territoire Côte Ouest Centre Manche » s'inscrit dans les objectifs de la Communauté de Communes, notamment à travers le PCAET – Plan Climat Air Energie Territorial.

Les comportements d'achat sont principalement dictés par le prix et la présence du produit dans les canaux de distribution de masse. Il est peu évident de mesurer la plus-value que représente la consommation de produits locaux en matière de retombées d'emploi, d'énergie économisée et d'espaces valorisés localement.

Le territoire Côte Ouest Centre Manche, et plus largement celui du Parc Naturel Régional des Marais du Cotentin et du Bessin, recèle d'une grande diversité de produits locaux (laitiers, cidricoles, maraîchers, conchylicoles, ...), fabriqués par de très petites entreprises souvent méconnues et dont les produits, le plus souvent, ne sont pas distribués dans les grandes surfaces.

Objectifs

Le projet « Livre de recettes des habitants du territoire Côte Ouest Centre Manche » vise :

- la promotion des produits locaux et de saison
- la sensibilisation des habitants aux bénéfices économiques, sociaux, environnementaux de la consommation en circuits courts
- la pratique de la cuisine au quotidien par les habitants
- la fédération des équipes éducatives à travers la conception d'un livre en commun
- la création d'un livret de recettes par et pour les habitants

Qui peut participer à la conception de ce livre de recette ?

Tous les habitants du territoire Côte Ouest Centre Manche peuvent participer à la conception de ce livre. Les communes concernées : Auxais, Bretteville-sur-Ay, Créances, Doville, Feugères, La Feuillie, Geffosses, Gonfreville, Gorges, La Haye, Laulne, Lessay, Marchésieux, Millières, Montsenelle, Nay, Neufmesnil, Périers, Le Plessis-Lastelle, Pirou, Raids, Saint-Germain-sur-Ay, Saint-Germain-sur-Sèves, Saint-Martin d'Aubigny, Saint-Nicolas-de-Pierrepont, Saint-Patrice-de-Claids, Saint-Sauveur-de-Pierrepont, Saint-Sébastien-de-Raids, Varengebec, Vesly.

Cahier des charges

Comment participer ?

Chaque participant peut proposer une ou plusieurs recettes dans une ou plusieurs des catégories suivantes :

- Entrée
- Plat
- Dessert
- Boisson
- Autre (sauce, pain...)

Pour participer, chaque personne devra télécharger la fiche d'inscription en ligne sur www.cocm.fr

La recette doit obligatoirement répondre aux critères suivants...

- Être constituée d'un maximum d'ingrédients produits localement
- Prendre en compte la saisonnalité des produits
- Mettre en avant la diversité des productions locales (terre ou mer)

Pour chaque recette, vous devez...

- Trouver un nom à la recette
- Présenter en une phrase l'histoire de leur recette : pourquoi vous avez eu envie de proposer cette recette ?
- Indiquer votre nom et la commune de résidence des participants
- Expliquer les étapes nécessaires à la réalisation de la recette (Attention : les recettes proposées devront être faisables dans chaque foyer, qu'il soit muni ou non d'un robot type Thermomix).
- Préciser le coût par rapport au nombre de personnes (les recettes devront être pour 4 à 6 personnes)
- Préciser la difficulté de réalisation
- Préciser le temps de réalisation et de cuisson
- Réaliser 2 photos
 - o Une photo des matières premières locales (merci de préciser le nom de producteurs)
 - o Une photo de la recette finie

Suivi du projet

La Communauté de Communes constituera un comité technique, chargé de suivre la conception de ce livre de recettes.

Validation des recettes

Les recettes seront validées par le groupe de travail de Bulles de campagne, début mars 2022.

Cahier des charges

Propriété et droits sur les recettes et les photos

Les recettes produites et les photos et /ou illustrations, dans le cadre de cet appel à idées, seront la propriété exclusive de la Communauté de Communes Côte Ouest Centre Manche (droits d'utilisation et de diffusion).

Fin du projet

Les recettes seront à transmettre, **avant le 25 février 2022**

à l'attention de Aline MARIE :

amarie@cocm.fr

02.33.76.73.38