



EN PARTENARIAT AVEC

MÉTROPOLE  
GRAND LYON

# BIOLOCAL RHÔNE

Le salon des appros bio... et locaux

MERCREDI 4 MARS 2026

## RECETTES

“La cuisine de demain  
sous toutes ses formes”  
et

“La street food  
s’invite en restau co”

Déployées le 4 mars 2026 lors du salon  
BIOLOCAL Rhône

Par Stéphane Brette,  
chef cuisinier





# BIOLOCAL RHÔNE

Le salon des appros bio... et locaux

**MERCREDI 4 MARS 2026**

## Muffin de pois chiches

Ingredients	Unité	Quantité pour 100 personnes
Pois chiches cuits égouttés	kg	6
Huile d'olive	L	1,5
Oeufs	Pc	60
Fécule (ou maïzena)	kg	0,75
Levure	kg	0,15
Garniture (fromages, champignons, noix, chorizo, olives...)	kg	1,5
Sel, poivre, aromates	PM	

Préchauffer le four à 180 degrés  
Mixer les pois chiches avec l'huile jusqu'à l'obtention d'une pâte (crème) homogène  
Ajouter les œufs battus, la levure et la fécule  
Mélanger grossièrement  
Assaisonner la préparation  
Incorporer la garniture de votre choix en morceaux sans trop mélanger pour obtenir un appareil granuleux  
Débarrasser cette préparation dans des moules individuels ou des moules à gâteau  
Enfourner sur grilles pendant 15 à 30 minutes selon le format de plat  
Démouler et servir les muffins tièdes avec une crème de votre choix

Par Stéphane Brette, Séverine Brun,  
Nadir Kaced et Philippe Galley





# BIOLOCAL RHÔNE

Le salon des appros bio... et locaux

**MERCREDI 4 MARS 2026**

## Houmous de pois cassé

Ingredients	Unité	Quantité pour 100 personnes
<b>pois cassé</b>		
pois cassés	kg	4
bouillon	L	5
tahini	kg	1
ail	gousse	10
huile de noix	L	1,5
citron jaune	pièce	10
coriandre	botte	4
paprika	kg	0,08

### 1/ Les pois cassés

- Rincer les pois cassés à l'eau claire.
- Les mettre à cuire dans une casserole avec le bouillon de légumes pendant environ 30 minutes à frémissements.
- Égoutter en conservant l'eau de cuisson et réserver.

### 2/ Le houmous

- Laver et ciseler la coriandre.
- Mettre les pois cassés dans un mixeur, ajouter le tahini, le jus et le zeste du citron, la coriandre ciselée, l'ail, le paprika, le sel et l'huile de noix.
- Mixer environ 3 minutes pour avoir une consistance crémeuse, au besoin, ajouter un peu d'eau de cuisson des pois cassés.
- Servir avec des pains pitas ou des toasts



Par Stéphane Brette, Séverine Brun,  
Nadir Kaced et Philippe Galley



# BIOLOCAL RHÔNE

Le salon des appros bio... et locaux

MERCREDI 4 MARS 2026

## Terrine de champignons lentilles

	Quantités pour 100	Unité
Lentillons secs trempés 24h	2	kg
Œufs	40	pièces
Champignons frais ou en boîte	3	kg
Concentré de tomate	0,5	kg
Ail	2	têtes
Persil frais	5	Bottes
Fromage de chèvre frais	1	kg
Chapelure	0,3	kg
Huile d'olive	0,1	litre
Moutarde	0,2	kg
Vin blanc de pays	1	litre
Sel	0,05	kg

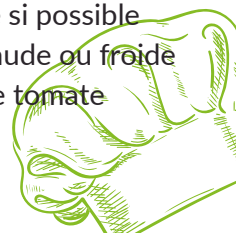
Cuire les lentillons pré-trempés dans 2 fois leur volume d'eau salée  
Éplucher, laver les champignons, le persil et l'ail puis les émincer au robot coupe (duxelle)

Les faire revenir avec la moutarde, le vin blanc et le concentré de tomate dans l'huile d'olive pendant 7 minutes  
Dans un bac gastro, mélanger les lentillons égoutés, l'ail et l'oignon cuits, les œufs, le fromage et la chapelure avec les épices et aromates de votre choix. Rectifier l'assaisonnement.

Mixer finement la moitié de cette préparation et réincorporer avec l'autre moitié

Dresser dans des ramequins individuels ou terrine chemisée à l'huile

Enfourner à four chaud pendant 20 minutes, au bain-marie si possible  
Servir cette terrine chaude ou froide accompagnée de sauce tomate



Par Stéphane Brette, Séverine Brun,  
Nadir Kaced et Philippe Galley



# BIOLOCAL RHÔNE

Le salon des appros bio... et locaux

MERCREDI 4 MARS 2026

## Couscous Butternut

	Quantités pour 100	Unite
Huile d'olive	0,6	Litre
Oignon émincé	2	kg
Courge butternut	5	kg
Abricots secs	0,5	kg
Bouillon de légumes	4	Litre
Safran stigmates	10	stigmates
Menthe	2	Bottes
Estragon	2	Bottes
Persil botte	2	Bottes
Zeste de Citron	5	Pièces
Noisettes	0,5	Kg
Semoule moyenne	2,5	Kg

Laver, éplucher la courge et la tailler en dés de 2 cm

Faire revenir l'oignon ciselé jusqu'à coloration

Faire gonfler les abricots en dés de 0,5 cm dans l'eau chaude

Torréfier légèrement les noisettes au four et concasser au cutter

Rotir les dés de butternut huilés au four pendant 25min jusqu'à coloration, saler

Arroser la semoule avec un volume équivalent de bouillon brûlant, l'huile d'olive restante et le safran. Couvrir hermétiquement et laisser gonfler la graine 10 min sans remuer puis l'égrener en l'assaisonnant. Tout le liquide doit être absorbé.

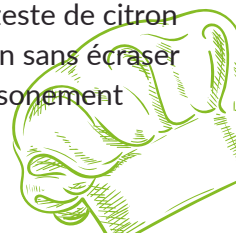
Prélever les zestes des citrons

Hacher les herbes

Assembler la semoule avec l'oignon, la courge, les abricots, les noisettes, les herbes, la cannelle et le zeste de citron

Mélanger le tout à la main sans écraser la courge, rectifier l'assaisonnement

Servir tiède ou froid



Par Stéphane Brette, Séverine Brun,  
Nadir Kaced et Philippe Galley



# BIOLOCAL RHÔNE

Le salon des appros bio... et locaux

MERCREDI 4 MARS 2026

## Beignets de poireaux

	Quantité pour 100	Unité
Poireaux	10	kg
Gousses d'ail écrasées	10	U
Échalotes hachées	10	U
Oeufs battus	20	U
Farine (de riz)	2	Kg
Aromates : thym, poivre,	pm	
Huile de friture	6	Litre
<b>Sauce Yaourt</b>		
Yaourt ou fromage frais	3	Litre
Citron vert	5	U
Huile d'olive	0,1	litre
Sel poivre menthe/coria	pm	

*Cuire les poireaux taillés 15 min à la vapeur (four, autocuiseur..)*

*Melanger la farine, le persil, l'ail et l'échalote hachés, les oeufs, les épices, le sel et le poivre.*

*Saupoudrer la farine en pluie et battre comme une pâte à choux (fouet ou robot) Ajouter le poireau chaud à la préparation en l'écrasant grossièrement*

*Faire chauffer l'huile dans une friteuse ou un rondau profond*

*Plonger la pâte à beignet à l'aide de deux cuillères à soupe, façonner vos beignets selon la taille souhaitée*

*Cuire durant 3 à 4 minutes, jusqu'à coloration dorée*

*Sortir les beignets à l'aide d'une écumoire et les placer sur du papier absorbant pour retirer l'excédent d'huile avant de servir avec la sauce yaourt au citron vert*



Par Stéphane Brette, Séverine Brun,  
Nadir Kaced et Philippe Galley



# BIOLOCAL RHÔNE

Le salon des appros bio... et locaux

MERCREDI 4 MARS 2026

## Gravelax de carottes

Ingredients	Unité	Quantité pour 100 personnes
Carottes	kg	5
<b>Pour la marinade</b>		
Huile de colza	L	0,5
Jus de citron	L	0,15
Paillettes d'algues	Kg	0,1
Tamari (sauce soja)	L	0,3
Vinaigre de riz	L	0,2
Thé fumé (lapsang souchong) à infuser	Kg	0,1
Aneth finement hachée	Kg	0,1
Sel-poivre	PM	PM

Éplucher les carottes et tailler de larges lamelles dans la longueur, de 0,3cm d'épaisseur.

Cuire les lamelles de carottes au four vapeur pendant 15 minutes afin qu'elles restent fermes mais souples

A chaud, ajouter tous les ingrédients de la marinade iodée

Laisser mariner 24h

Égoutter et servir sur des blinis avec une sauce yaourt à la ciboulette

Par Stéphane Brette, Séverine Brun,  
Nadir Kaced et Philippe Galley





# BIOLOCAL RHÔNE

Le salon des appros bio... et locaux

MERCREDI 4 MARS 2026

## Bruschetta

Ingredients	Unité	Quantité pour 100 personnes
Tranches de pain de campagne	U	100
Houmous de pois cassé	Kg	2,5
Tofu mariné fumé	kg	1,5
Bleu du Vercors AOC	Kg	2,5
Herbes fraîches (persil,...)	Botte	1
Noix de Grenoble	KG	0,5
Huile d'olive	L	0,2
Épices et herbes aromatiques	PM	PM

Tailler le tofu en fines lamelles  
Tailler le Bleu du Vercors en fines tranches  
Faire revenir les lamelles de tofu fumé quelques minutes dans l'huile d'olive et les épices de votre choix  
Plaquer les tranches de pain sur une grille +sulfu  
Étaler une grosse cuillère à soupe de houmous sur chaque tranche  
Repartir le tofu sur les tartines  
Repartir le fromage sur chaque tartine  
Enfourner les tartines 5 minutes a four chaud et sec jusqu'à dorer legerement le fromage fondu  
Sortir les tartine et saupoudrer de noix concassées, de persil haché et d'un filet d'huile d'olive  
Servir chaud

Par Stéphane Brette, Séverine Brun,  
Nadir Kaced et Philippe Galley





# BIOLOCAL RHÔNE

Le salon des appros bio... et locaux

MERCREDI 4 MARS 2026

## Tacos de maïs bleu

Ingredients	Unité	Quantité pour 100 personnes
haricots rouges ou noirs 5 /1	bte	2
tortillas	un	100
maïs bipo 3/1	bte	2
riz long bio	kg	5
oignons jaunes	kg	4
oignons rouges	kg	1
avocats	un	10
poivrons rouges	kg	4
carottes bio	kg	3
ail	tête	1

Ingredients	Unité	Quantité pour 100 personnes
sauce tomate pizza 5/1	bte	1
crème fraîche épaisse	l	3
cheddar râpé	kg	1
cumin, sel, poivre, chili powder		

Faire revenir les oignons jaunes avec les épices. Ajouter l'ail les carottes et laisser mijoter.

Faire revenir les poivrons avec des épices, un peu de sucre. Et déglacer au vinaigre de cidre si vous en avez...

Faire revenir les haricots et les assaisonner, Y ajouter la sauce tomate quand ils commencent à accrocher, ajouter le maïs. Cuire le riz puis le mélanger avec les autres ingrédients.

Couper les avocats en lamelles.

Disposer les galettes et dresser.

Fermer les tacos en les repliant et cuire en chaleur mixte 180°.



Par Stéphane Brette, Séverine Brun,  
Nadir Kaced et Philippe Galley



# BIOLOCAL RHÔNE

Le salon des appros bio... et locaux

MERCREDI 4 MARS 2026

## Nuggets de patate douce

Ingredients	Unité	Quantité pour 100
<b>nuggets</b>		
patate douce	kg	7
oignon jaune	kg	1,5
lentilles corail	kg	3
ail	tête	2
œufs	pièces	18
chili en poudre	kg	0,02
paprika	kg	0,01
<b>panure</b>		
farine de blé	kg	0,5
œufs	pièces	12
chapelure	kg	2

sauce fromage blanc		
fromage blanc	kg	3
echalotes	kg	0,5
ciboulette	botte	1
huile d'olives	L	0,15

Préparations préliminaires :

› Vérifier les DLC et peser les denrées.

› Laver, désinfecter et peler lorsque nécessaire les patates douces, citrons, ail, ciboulette et oignons.

Réaliser les nuggets :

› Tailler en mirepoix la patate douce. Ciseler l'oignon. Ecraser l'ail.

› En sauteuse, faire suer l'oignon puis ajouter la patate douce et les épices. Laisser cuire environ 10 minutes en remuant régulièrement.

› Ajouter l'ail et les lentilles puis mouiller avec 2 volumes d'eau. Cuire façon pilaf.

Refoidir.

› Une fois refroidi, au batteur mélangeur, à l'aide de la feuille, incorporer les œufs puis malaxer jusqu'à l'obtention d'une pâte maléable. Rectifier l'assaisonnement.

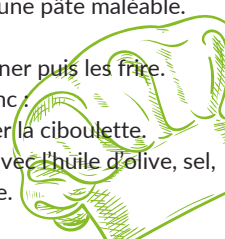
› Former les nuggets et les paner puis les frire.

Réaliser la sauce fromage blanc :

› Ciseler les échalotes, émincer la ciboulette.

› Mélanger le fromage blanc avec l'huile d'olive, sel, poivre, échalotes et ciboulette.

Réserver



Par Stéphane Brette, Séverine Brun,  
Nadir Kaced et Philippe Galley



# BIOLOCAL RHÔNE

Le salon des appros bio... et locaux

MERCREDI 4 MARS 2026

## Muffin de haricots blancs

### INGREDIENTS

600g de haricots blancs cuits  
égoutés  
150g d'huile d'olive ou huile neutre  
6 oeufs  
15g de levure ou bicarbonate  
75g de fécule  
Sel, poivre et origan : Pour  
mémoire  
150g env. de garniture en  
morceaux format granulé :

- Ex 1 : cerneaux noix de Grenoble  
+ olives noires de Nyons en  
copeaux +  
bûche de chèvre frais + persil  
haché
- Ex 2 : Duxelle de champignons  
frais /ail des ours /fromage de  
brebis et  
romarin
- Ex 3 : Confit de tomates séchées  
et copeaux de truffes noires....

Préchauffer votre four à 180 degrés

- ◆ Mixer les haricots blancs avec  
l'huile jusqu'à l'obtention d'une pâte  
(crème)  
homogène
- ◆ Ajouter les œufs battus, la levure  
et la fécule
- ◆ Mélanger grossièrement
- ◆ Assaisonner la préparation
- ◆ Incorporer la garniture en  
morceaux sans trop mélanger pour  
obtenir un  
appareil granuleux,
- ◆ Débarrasser cette préparation  
dans des moules à muffins  
individuels
- ◆ Enfourner sur grille pendant 15 à  
20 minutes
- ◆ Démouler et servir les muffins  
tièdes avec la crème de votre choix

Par Stéphane Brette, Séverine Brun,  
Nadir Kaced et Philippe Galley





# BIOLOCAL RHÔNE

Le salon des appros bio... et locaux

MERCREDI 4 MARS 2026

## Galettes de pois chiches

Denrées pour 100 personnes:

Ail haché/coupé surgelé : 0,25kg  
Farine de blé tendre T55 0,3kg  
Flocon d'avoine 0,75lg  
Huile d'olive 1l  
Oeufs coquilles 50 pièces  
Oignon émincé surgelé 1kg  
Pois chiche cuit 9kg

Hachez finement l'oignon et les gousses d'ail.

Égouttez les pois chiches et rincez-les à l'eau froide.

Mixez les pois chiches quelques secondes (le but n'est pas d'obtenir une purée mais de les écraser légèrement).

Mélangez les pois chiches écrasés, les oeufs, l'ail et l'oignon hachés jusqu'à obtenir une pâte homogène.

Ajouter les flocons d'avoine et la farine

Ajoutez ensuite l'huile d'olive, salez et poivrez. Mélangez à nouveau.

laisser reposer au moins 1 heure puis retourner à la spatule.

Marquer les steaks de pois chiches a la sauteuse avec de l'huile d olive,

Par Stéphane Brette, Séverine Brun,  
Nadir Kaced et Philippe Galley

