

CUISINEZ LOCAL

6 recettes simplissimes

proposées par les sportifs berrois,
à partir des produits de nos agriculteurs



Chères Berroises, Chers Berrois,

En ces temps Olympiques, nos sportifs qui partagent leurs recettes fétiches confectionnées avec des fruits et légumes de nos producteurs... Voilà une belle idée portée par l'Association pour le Développement de l'Agriculture Berroise pour promouvoir la qualité exceptionnelle de notre agriculture et l'utilisation locale de ses beaux produits.

Une idée originale que nous souhaitons voir pousser et croître.

Nous invitons d'ores et déjà tous les habitants de Berre à faire de même.

Vous aussi, faites-nous partager vos créations culinaires à partir de productions de notre plaine agricole, en précisant les agriculteurs auprès de qui vous vous servez...

Pour ce faire, c'est très simple. Un mail de votre part à communication@berreletang.fr, avec votre recette, une photo de vous la confectionnant et le nom de nos agriculteurs auprès de qui vous vous fournissez.

Savoureusement vôtres,



Mario MARTINET
Maire de Berre l'Étang



Marie-Ange ARNAUD
Conseillère municipale
déléguée à l'agriculture





BERRE OUVRE GRAND LES JEUX !

En cette année olympique, la commune de **Berre l'Étang**, labellisée **Ville active et sportive** et **Terre de Jeux**, est plus que jamais impliquée pour le sport, **Grande Cause Nationale 2024**.

Des animations en lien avec le sport sont proposées tout au long de l'année : « Zone 30 » pour 30 minutes d'activité physique en plein air, défi sportif, course d'OFNI (objets flottants non identifiés) sur l'étang... Et parce que le sport n'est pas qu'une affaire de gros muscles, ces événements sont aussi culturels et festifs.

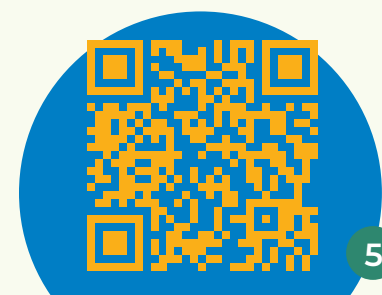
Nous vous invitons d'ores et déjà à clôturer cette année en vous jetant à l'eau le samedi 21 décembre 2024 à l'occasion du premier bain de Noël de Berre sur l'esplanade suivi, naturellement, d'un bon repas pour se réchauffer.

Sport de balles, de raquettes, de combat et d'adresse, nautiques... Danse ou développement corporel... Cyclisme et sports mécaniques...

Seul ou en équipe, en intérieur ou en plein air, **des dizaines d'activités sportives sont proposées par les associations berroises.**

Il y en a forcément une qui vous correspond.

Annuaire des associations sur berreletang.fr/vieassociative ou en scannant ce QR code





SOMMAIRE



MANGER, BOUGER !

En attendant, **nos agriculteurs et nos sportifs berrois s'associent pour vous proposer ce carnet de recettes savoureuses, faciles à préparer, avec de bons produits de notre terroir.**

Tous les ingrédients sont disponibles selon la saison sur le marché de producteurs des campagnes berroises qui se tient tous les mardis soirs et samedis matins le long de la RD113 (lire page 13), à l'exception de ceux suivis d'un astérisque*.

Merci aux sportifs et aux producteurs qui ont accepté de participer à la préparation de ce carnet.

Les recettes

Gaspacho fraises-tomates	p.8
Caviar d'aubergines	p.10
Sorbet melon-menthe	p.12
Gâteau chocolat-courgettes	p.14
Taboulé de chou-fleur	p.16
Pancakes de courge butternut	p.18

Faites vos courses

Le marché de producteurs des campagnes berroises	p.20
Calendrier des produits de saison	p.22

Notes :

.....

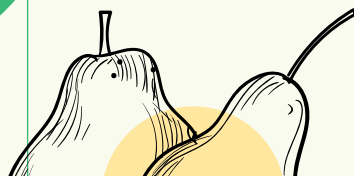
.....

.....

.....

.....

.....





GASPACHO FRAISES-TOMATES

La recette de Maude Traversaz

Régatière licenciée au Club Nautique Berrois



« J'ai découvert la voile en 2019. J'ai alors commencé à naviguer sur l'étang de Berre avant d'être initiée à la compétition en 2022 par des membres du CNB. Après deux ans, je continue de découvrir tout en approfondissant la technique notamment lors de ma participation à la régates sélective pour les championnats de France jeunes qui s'est déroulée sur l'étang en mars dernier. »

« Lors de ces compétitions, il est important pour moi de manger des produits sains afin de pouvoir développer mes capacités physiques et intellectuelles. »

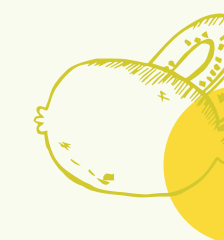
1 Ingrédients

500 g de tomates anciennes
 250 g de fraises
 2 c.s d'huile d'olive
 ½ jus de citron ou 1 c.s de vinaigre balsamique*
 Quelques feuilles de basilic
 Quelques glaçons
 Sel, poivre



2 Étapes

Mixez le tout et servez bien frais, accompagné d'un fromage de chèvre de vos producteurs locaux.



J'ACHÈTE LES FRAISES ET LES TOMATES CHEZ PLEINE TERRE



SUR LE MARCHÉ DE PRODUCTEURS DES CAMPAGNES BERROISES



CAVIAR D'AUBERGINES

La recette de Yanis Irsuti

Triple champion de France de supercross



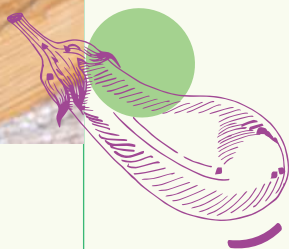
« A bientôt 30 ans, je pratique la moto depuis plus de 23 ans déjà. Je suis triple champion de France et champion d'Angleterre de supercross. J'ai également à mon palmarès, une victoire au Supercross de Paris et de multiples victoires en championnat d'Allemagne.

En 2022, j'ai regagné le titre de Champion de France cinq ans après mon dernier sacre, après avoir surmonté d'importantes blessures qui m'ont valu une longue période d'immobilisation. »

« Le travail et la volonté pèsent dans la compétition mais pour moi, l'alimentation est la clef de la performance physique »

1 Ingrédients

3 aubergines
Huile d'olive
1 gousse d'ail
1 jus de citron
Sel, poivre
1 c.c de cumin*
Quelques feuilles de coriandre



2 Étapes

Coupez les aubergines dans la longueur, quadrillez la chair, arrosez d'huile d'olive et passez au four à 180°C pendant 25 minutes.

Laissez refroidir, récupérez la chair et mélangez-la avec le jus de citron, l'ail, un peu d'huile d'olive. Assaisonnez selon vos goûts.

Servez-le sur une belle tranche de pain avec un jus de fruits, sirop, bière ou vin (avec modération) de vos producteurs locaux.
Pour un apéritif sain et savoureux !



J'ACHÈTE LES AUBERGINES CHEZ MICHEL CERVETTI



SUR LE MARCHÉ
DE PRODUCTEURS
DES CAMPAGNES BERROISES



SORBET MELON-MENTHE

La recette d'Armelle Tisler

Championne de France et d'Europe de roller en ligne
6^e au classement mondial



« J'ai 23 ans et je suis athlète professionnelle en roller freestyle. Cela fait 19 ans que je pratique cette discipline et 8 ans que je concoure en compétition. Je m'entraîne principalement au skatepark de Berre depuis sa construction. C'est un équipement adapté autant aux débutants, avec des pentes douces, qu'aux sportifs plus aguerris aux éléments techniques comme les rails et les curbs. Plusieurs fois championne de France, je suis aussi championne d'Europe et 6^e au classement mondial. »

« La régularité de l'entraînement et une bonne hygiène de vie sont les clés de la performance ».

1 Ingrédients

1 kg de chair de melon ou (2 beaux melons)
150 g de sucre*
50 g de miel
20 cl d'eau
Quelques feuilles de menthe
1 blanc d'œuf (facultatif)

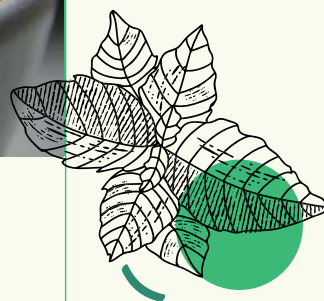


2 Étapes

Réalisez un sirop en faisant bouillir l'eau avec le sucre et le miel, ajoutez la chair de melon et la menthe et mixez le tout.

Passez le mélange à la sorbetière ou placez-le quelques heures au congélateur dans un bac à glaçons avant de le mixer à nouveau. Vous pouvez y incorporer un blanc d'œuf en neige pour une texture plus onctueuse.

A déguster seul ou en coupe composée avec les sorbets de vos producteurs locaux.



J'ACHÈTE LES MELONS CHEZ LA FAMILLE MOYA



SUR LE MARCHÉ
DE PRODUCTEURS
DES CAMPAGNES BERROISES



GATEAU CHOCOLAT-COURGETTES

La recette de Tom et Loann Castagnaro

Licenciés au Berre Tennis Club

Ramasseurs de balles aux Jeux Olympiques de Paris 2024

« Nous pratiquons le tennis à Berre depuis 12 ans. Nous avons participé à de nombreux tournois professionnels en tant que ramasseurs de balles : Rolland Garros où nous avons accédé aux finales simple messieurs et légendes en 2022, puis le Masters 1000 de Bercy considéré comme le plus prestigieux au monde. Cette année, nous avons atteint la finale. Notre participation cet été aux Jeux Olympiques de Paris 2024 sera sans doute la dernière étape de notre parcours de ramasseurs de balles puisque les autres tournois fixent la limite d'âge à 16 ans.



« Nous avons été sélectionnés grâce à nos performances mais aussi à notre comportement et notre assiduité. Une discipline à observer quotidiennement, jusque dans l'assiette ! »

1 Ingrédients

- 1 courgette
- 200 g de chocolat pâtissier*
- 4 œufs
- 100 g de sucre
- 70 g de farine



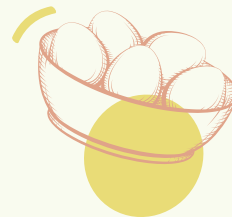
2 Étapes

Râpez la courgette et plongez-la 5 minutes dans de l'eau bouillante.

Faites fondre le chocolat au bain marie, fouettez-le avec les jaunes d'œuf le sucre et ajoutez-y la farine et la courgette râpée.

Battez les blancs en neige et incorporez-les doucement à la préparation.

Faites cuire dans un moule légèrement beurré, au four à 180°C pendant 20 minutes.



J'ACHÈTE LES ŒUFS À LA FERME DE L'ESPIGAOU



SUR LE MARCHÉ DE PRODUCTEURS DES CAMPAGNES BERROISES



TABOULÉ DE CHOU-FLEUR

La recette des éducateurs sportifs de la ville, Romain, Gaëlle, Nadège, Emmanuel, René et Romain



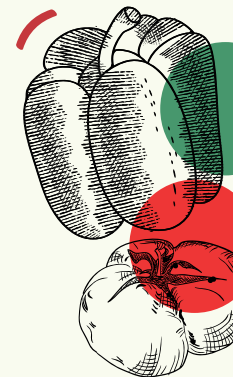
« Les éducateurs sportifs municipaux sont chargés de mettre en œuvre la politique sportive de la commune. Nous intervenons sur le sport scolaire, dans les écoles et à l'école de voile et proposons toute l'année de nombreuses activités : initiation au paddle, longe côte, séances de sport pour tous, découvertes sportives dans les centres de loisirs. »

« Inculquer les valeurs et les bienfaits du sport sont notre quotidien, prôner une alimentation saine et équilibrée est un de nos engagements. »



1 Ingrédients

1 chou-fleur
1 jus de citron
1 poivron rouge
1 tomate
1 jus de citron
1 cébette
1 gousse d'ail
5 c.s d'huile d'olive
Sel, poivre
Quelques feuilles de persil, de coriandre et de menthe



2 Étapes

Mixez le chou-fleur jusqu'à ce qu'il soit réduit en grains.

Mixez les aromates avec l'ail, la cébette et le jus de citron. Ajoutez la tomate coupée en petits dés et le poivron émincé.

Mélangez le tout avec les grains de chou-fleur, de l'huile d'olive, du sel et du poivre. Servez bien frais en accompagnement d'une viande grillée de chez vos producteurs locaux.



J'ACHÈTE LA VIANDE AU JARDIN DE BARBEGAL



SUR LE MARCHÉ DE PRODUCTEURS DES CAMPAGNES BERROISES



PANCAKES DE COURGE BUTTERNUT

La recette de Steffon Armitage

Rugbyman professionnel, international Anglais
Joueur du COB XV

Au cours de ses 22 saisons comme joueur professionnel, l'international anglais a raflé de multiples titres : triple Champion d'Europe, Champion de France, meilleur joueur du Top 14 étranger, meilleur joueur European. En 2021, au terme d'un match au suspense insoutenable face à Bayonne, il offre la victoire à Biarritz et permet au club de remonter en Top 14.

A Berre, il donne un tournant à sa carrière en 2023-2024 avec une préparation au Diplôme d'Etat de la Jeunesse, de l'Éducation Populaire et du Sport DEJEPS 2023/2024.

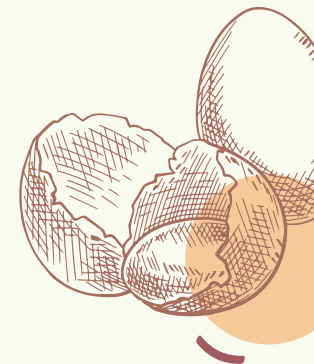


« Pour avoir une carrière longue et riche, il faut d'abord commencer par avoir une bonne hygiène de vie. Et la nutrition c'est numéro un ! »

1 Ingrédients



1 butternut (400 g de chair)
150 g de farine complète
150 g de lait*
2 œufs
1 sachet de levure chimique*
1 c.s d'huile d'olive
Sel, poivre



2 Étapes



Epluchez la courge et coupez-la en dés, faites-les bouillir 15 minutes et mixez pour obtenir une purée à mélanger avec tous les autres ingrédients.

Faites cuire à la poêle une cuillère de la pâte ainsi obtenue, 2 minutes de chaque côté comme des petites crêpes.

A déguster natures ou agrémentés de miel ou de fromage frais de vos producteurs locaux.

J'ACHÈTE LA FARINE CHEZ MATHIEU FILLACIER



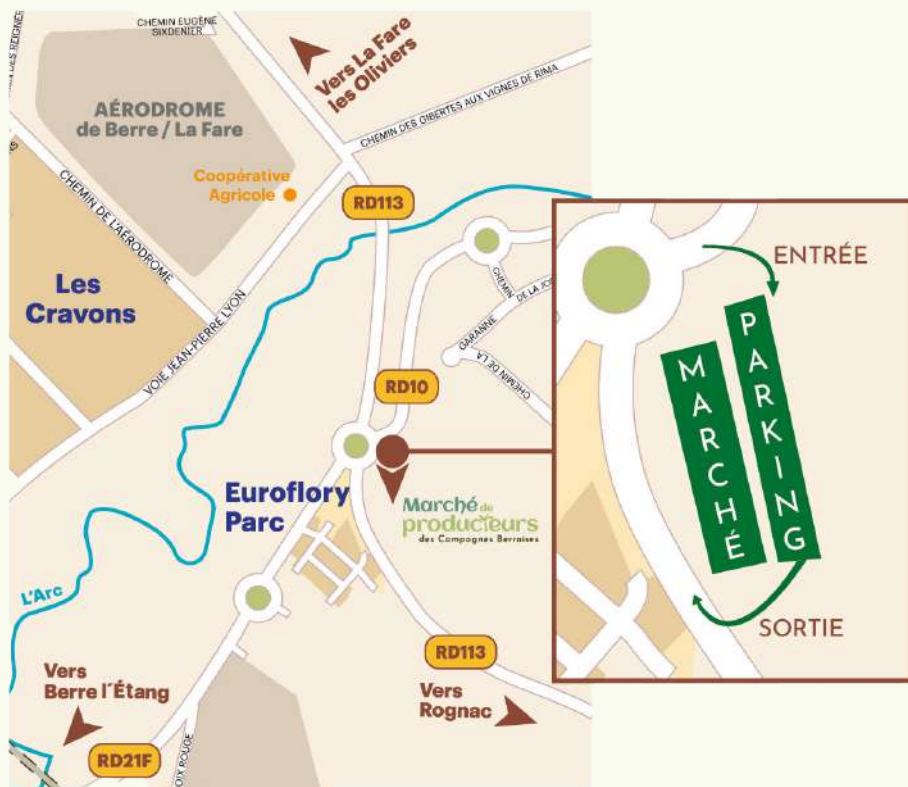
SUR LE MARCHÉ
DE PRODUCTEURS
DES CAMPAGNES BERROISES

Marché de producteurs des Campagnes Berroises

L'ADABE, association pour le développement de l'agriculture à Berre l'Étang, organise pour la deuxième année consécutive le marché de producteurs des campagnes berroises

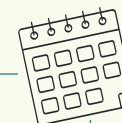
**tous les mardis soir de 16h à 19h
et les samedis matin de 9h à 12h.**

Rendez-vous sur l'aire de stationnement du rond-point RD113/RD10, à l'entrée de Berre l'Étang, de mars à décembre.



Vous y trouverez en circuit court des fruits et légumes de saison, de l'huile d'olive mais aussi des œufs, du fromage, des yaourts, de la viande (volaille, bœuf, porc, agneau) et de la charcuterie, du vin et depuis cette année, des artisans : boulanger, traiteurs, brasseurs !

Pour célébrer les temps forts de l'année, des marchés à thème sont prévus chaque mois :



- Marché spécial « Pâques » (mardi 26 et samedi 30 mars)
- Fête du Muguet (mardi 30 avril)
- Fête des Mères (samedi 25 mai)
- **Goûter des Enfants (mardi 25 juin)**
- **Marché spécial « Jeux Olympiques » (mardi 30 juillet)**
- **Foire aux miels et aux fromages (mardi 24 septembre)**
- **Marché spécial « Halloween » (mardi 29 octobre)**
- **Foire aux Vins et huiles d'olive (mardi 26 novembre)**
- **Marché de Noël (mardi 17 et samedi 21 décembre)**

Venez découvrir la trentaine de producteurs et artisans locaux engagés, sélectionnés pour la qualité de leur produits et la pratique d'une agriculture responsable.

Retrouvez toutes les informations sur ces événements et sur le marché sur la page facebook.



 **Marché de Producteurs
des Campagnes Berroises**

CALENDRIER DES PRODUITS DE SAISON

JANVIER/FÉVRIER

AGRUMES
(CITRONS, ORANGES,
POMELOS, KUMQUATS...)

AVOCATS
BLETTES
BROCOLIS
CÉLERIS
CHOUX

ÉPINARDS

NAVETS
PANAIS
POIREAUX
PATATES DOUCES
SALADES
COURGES



MARS/AVRIL

ARTICHAUTS
AROMATES
ASPERGES
BLETTES
BROCOLIS
CAROTTES
CÉBETTES
CHOUX
TOMATES
TOPINAMBOURS
RADIS



CONCOMBRES
COURGETTES
ÉPINARDS
FENOUILS
FÈVES
FRAISES
FRAMBOISES
HARICOTS VERTS
NAVETS
PETITS POIS
POIREAUX



MAI/JUIN

ABRICOTS
AIL
ARTICHAUTS
AROMATES
ASPERGES
AUBERGINES
CAROTTES
CÉBETTES
CERISES
CONCOMBRES
COURGETTES
FENOUILS

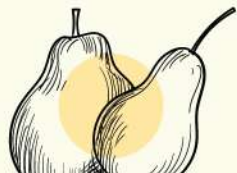
FÈVES
FIGES
FRAISES
FRAMBOISES
HARICOTS VERTS
MELONS
NAVETS
POIREAUX
POIVRONS
POMMES DE TERRE
RADIS
SALADES
TOMATES



JUILLET/AOÛT

ABRICOTS
AROMATES
AUBERGINES
CAROTTES
CONCOMBRES
COURGETTES
FIGES
FRAMBOISES
HARICOTS
HARICOTS VERTS
MAÏS

MELONS
NECTARINES
PASTÈQUES
PÊCHES
POIRES
POIVRONS
POMMES
POMMES DE TERRE
PRUNES
TOMATES



SEPTEMBRE/OCTOBRE

AROMATES
AUBERGINES
CONCOMBRES
COURGETTES
COURGES
FIGES
GRENADES
HARICOTS
HARICOTS VERTS

MANGUES
PASTÈQUES
PATATES DOUCES
POIRES
POIVRONS
POMMES
POMMES DE TERRE
PRUNES
RAISINS
TOMATES



NOVEMBRE/DÉCEMBRE

AGRUMES
(CITRONS, ORANGES,
POMELOS, KUMQUATS...)
AVOCATS
BETTERAVES
BLETTES
BROCOLI
CHOUX
COURGES

KAKIS
MANGUES
PATATES DOUCES
POMMES
POIRES
RAISINS
RADIS
SALADES





BERRE L'ETANG



VILLEDEBERRE



Marché de
producteurs
des Campagnes Berroises

