

RAPPORT D'ACTIVITÉS

20 25




Crisalim

PARTAGEONS PLUS QU'UN REPAS

SOMMAIRE

L'association	3
La Nappe	15
On parle, on mange	21
Projets en coopération	27
Remerciements	30
À table !	31



L'association

PARTAGEONS PLUS QU'UN REPAS

Notre vision est celle d'une société **inclusive** et **solidaire**, où **l'isolement**, la **précarité** et le **manque** de **ressources** pour vivre dignement n'ont plus lieu d'être. Aujourd'hui, ces réalités nous interpellent et nous mettent en **mouvement**.

C'est **autour de la table** que nous agissons. Partager un repas, cuisiner ensemble, ces gestes simples deviennent des **espaces de rencontre** entre des personnes, avec leurs **besoins**, leurs **envies** et leurs **talents**. L'alimentation est notre point d'entrée : vers des **lieux**, vers des **liens**, vers des **histoires** qui se croisent. Nous allons là où les gens vivent, nous marchons à leur rythme, et c'est **ensemble** que nous apprenons.



L'ALIMENTATION POUR NOUS EST ...

UN DROIT
INALIÉNABLE

UN POINT
DE RENCONTRE
ET DE PARTAGE

UN MOYEN
D'APPRENTISSAGE
COMMUN

NOS VALEURS

COMMENT S'INCARNENT CES VALEURS DANS NOS PROGRAMMES ?

UN ACCUEIL INCONDITIONNEL

Chaque personne, bénévole ou participante, est accueillie de la même manière, en **respectant sa différence et ses besoins**. Nous ne jugeons pas les préférences, les connaissances ou les compétences, au contraire, nous **partageons notre vécu** pour découvrir et apprendre ensemble.



LA CONVIVIALITÉ

La **commensalité**, le fait de partager un repas avec plusieurs personnes, est la base des programmes de Crisalim. Selon nous, **le repas partagé est une des pierres angulaires du vivre-ensemble** : partager un repas, c'est rencontrer, échanger, découvrir d'autres cultures, d'autres façons de voir les choses.



FAIRE AVEC LES AUTRES

Le **lien fort que nous construisons** avec nos **partenaires de terrain**, nos **animatrices** et nos **chef.fes** mais aussi les **participant.es** est **primordial**. C'est avec **leurs compétences et connaissances** que nous pouvons imaginer ensemble des projets au plus proche des besoins des personnes du territoire.

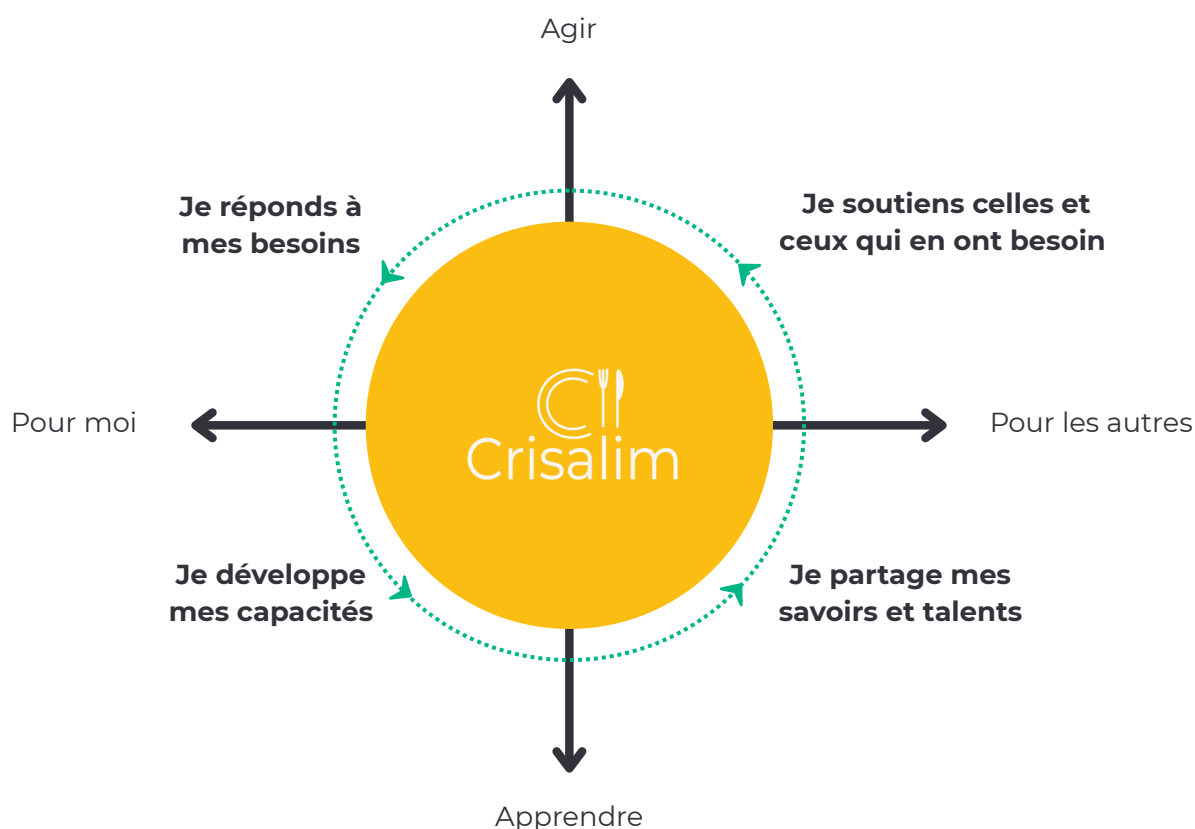


NOTRE MISSION

Notre **mission** est d'aider les jeunes et les moins jeunes à développer leur **pouvoir d'agir** à travers l'alimentation.

C'EST QUOI, LE POUVOIR D'AGIR ?

Le pouvoir d'agir, c'est se sentir **capable** de changer les choses, pour **soi**, et **avec les autres**. On s'appuie sur ce qu'on a autour de soi, on **s'entraide**, et peu à peu chacun **grandit** en **confiance** et en **capacité**. Ce que l'un apprend, il peut le **partager**. C'est un cercle vertueux.



Nous coopérons également avec des professionnel.les et professionnels des champs de l'alimentation, de l'action sociale, de la santé, de la jeunesse et de l'environnement, afin de lutter plus **efficacement** et **durablement** contre ces **inégalités**.

Ensemble, nous agissons **pour** et **avec** les habitant.es des quartiers populaires et des territoires où des inégalités sociales, environnementales et de santé sont identifiées.

L'ÉQUIPE

L'association s'est en partie renouvelée cette année avec l'arrivée de nouvelles animatrices, chef.fes, bénévoles et une salariée. Comme dans une marmite, les **différents profils et expériences se mélangent** et mijotent ensemble pour donner du goût aux différents projets de Crisalim !

LE CONSEIL D'ADMINISTRATION



Marguerite Grandjean
Présidente



Frédéric Fourrier
Trésorier



Anthony Cara
Secrétaire



Julie Lequin
Administratrice



Alexandre Mézard
Administrateur

L'ÉQUIPE PERMANENTE



Damien Roussat
Directeur



Lisa Lheureux
Chargée
de projets
alimentation



Loé Messabih
Chargée de
communication
& mobilisation



Sophie Lacaze
Chargée
d'administration

L'ÉQUIPE

NOS CHEF.FES



**Adama
Diallo**



**Adeline
Tissot**



**Nicolas
Herr**



**Milena
Pecho**



**Stéphanie
Antoine**



**Myliana
Koné**



**France
Oberkampf**



**Leyna
Pierron**



**Inigo
Martinez Moller**



**Kim
Montalibet**



**Béatrice
Merigot**

NOS ANIMATRICES



**Inès
Dos Santos**



**Laura
Bensimon**



**Laura
Chapron**



**Marine
Pouyfaucou**



**Marion
Bousquet**



**Awa
Dramey**



**Camille
Nguyen Coste**



**Anaëlle
Morice**



**Tatiana
Lidonne**



**Marine
Louessard**

LE MOT DE L'ÉQUIPE

L'année 2025 a été marquée par de nouveaux ajustements au sein de l'équipe, avec son lot de **transitions** et de **renouveau**, dont les regrettés départs de **Marie Cavaniol**, licenciée pour raisons économiques, de **Leyna Pierron** et l'arrivée de **Lisa Lheureux**, chargée de projets en alternance. **Merci** Marie et Leyna, pour votre **engagement** et tout ce que vous avez apporté à Crisalim.

Après avoir connu une croissance importante les années précédentes, l'activité de Crisalim s'est stabilisée en cours d'année. Le **contexte politique et budgétaire** français a influé sur nos financements et notre budget, comme malheureusement nombre d'autres associations, nous amenant à prendre des décisions difficiles et à anticiper des impacts négatifs pouvant survenir sur 2026.

Depuis nos bureaux du 20, rue Dieumegard à Saint-Ouen-sur-Seine, nous avons cependant continué à mener des actions sur le terrain en **Seine-Saint-Denis**, dans les quartiers populaires, et à rayonner ponctuellement dans les autres départements franciliens, au plus près des **territoires** et des **personnes** que nous accompagnons. Avec toujours plus de cuisine, de repas et de sourires, et une mobilisation au rendez-vous !

L'année 2026 constituera sans nul doute un **tournant** pour Crisalim, qui devra en partie faire évoluer voir **réinventer son modèle** pour poursuivre, développer et pérenniser ses actions en faveur des **quartiers populaires** et des **personnes en difficulté**. Une cause qui nous tient à coeur, et pour laquelle un nombre croissant de personnes se sont engagées à nos côtés cette année, ainsi que de nombreux **partenaires**.

Continuons à célébrer le **vivre ensemble**, et à partager plus qu'un repas !



NOS PROGRAMMES

LA NAPPE

“La Nappe” est le programme de **restauration solidaire** de Crisalim. Le concept : installer un **restaurant éphémère** à la journée, dans des lieux de solidarité ou d'accueil social, pour accueillir des personnes en situation de **précarité** (étudiants, adultes isolés, travailleurs en insertion, ...), et leur offrir un repas de chef.fe, complet et savoureux, tout en stimulant à table des **échanges authentiques**.



ON PARLE, ON MANGE

“On parle, on mange” est le programme d'**éducation populaire** à l'alimentation de Crisalim. **Ateliers cuisine**, animations culinaires, journées thématiques, défis culinaires et buffets participatifs font partie des activités proposées à nos structures partenaires, pour leurs publics, avec un même objectif : faire de l'alimentation un vecteur d'**émancipation**, de fierté, de santé et de lien social.



NOTRE IMPACT

L'impact 2025 de l'association atteint sensiblement le même niveau que 2024, ce qui témoigne d'une stabilisation de l'activité, due à la fois à une fidélité de partenaires clés et à l'arrivée de nouveaux projets venant en compenser d'autres qui se sont arrêtés.

NOTRE ÉVOLUTION

2024

- **68** interventions
- **841** personnes touchées
- **17** territoires d'actions

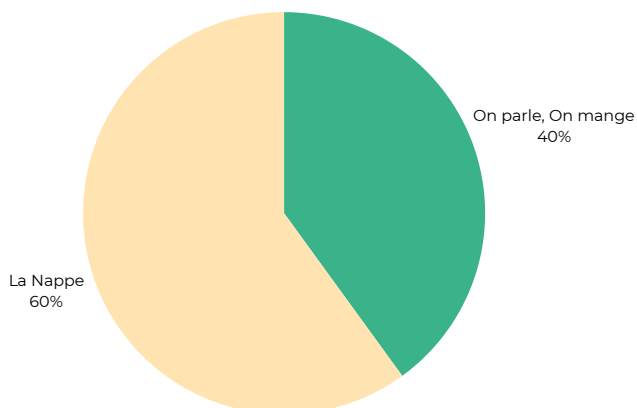


2025

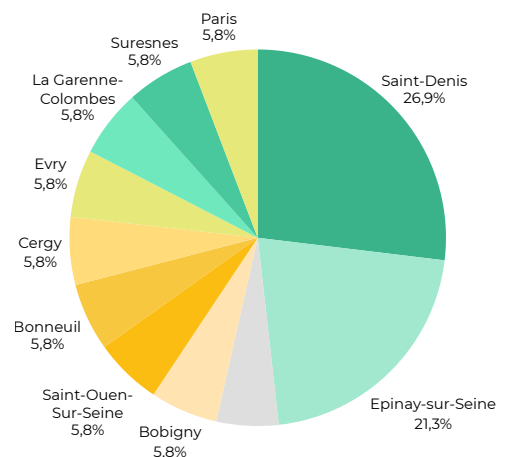
- **67** interventions
- **818** personnes touchées
- **11** territoires d'actions

En 2025, nous avons mené **67 interventions** de terrain (ateliers et Nappes) réparties dans **11 villes**. Près de la moitié d'entre elles (41%) se sont déroulées en **Seine-Saint-Denis**. Les autres ont eu lieu en **Île-de-France**.

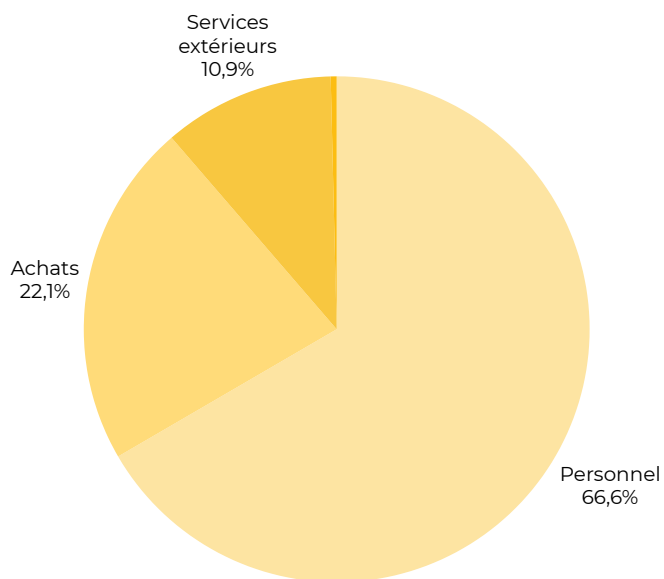
NOMBRE DE PARTICIPANT.ES PAR PROGRAMME EN 2025



NOMBRE D' ACTIONS PAR TERRITOIRE EN 2025



NOS FINANCES

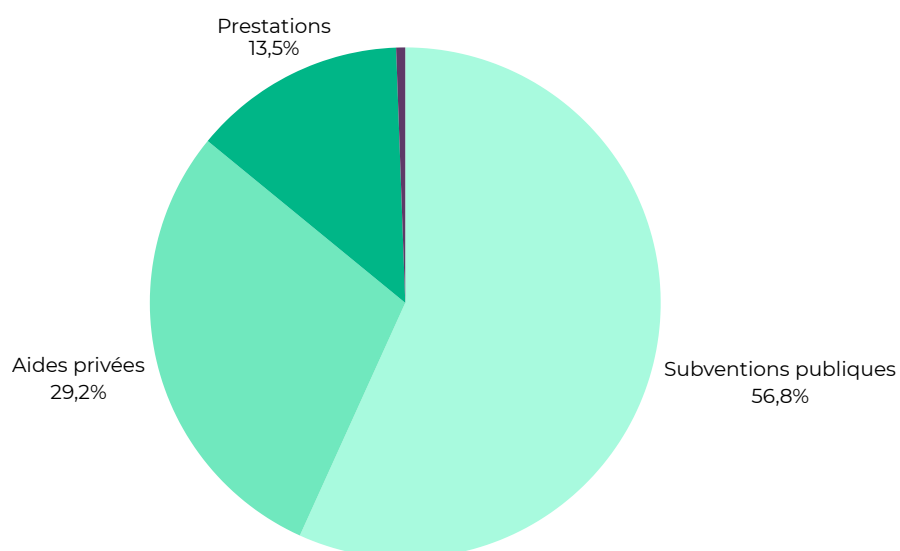


DÉPENSES

TOTAL : 185 420 €

RECETTES

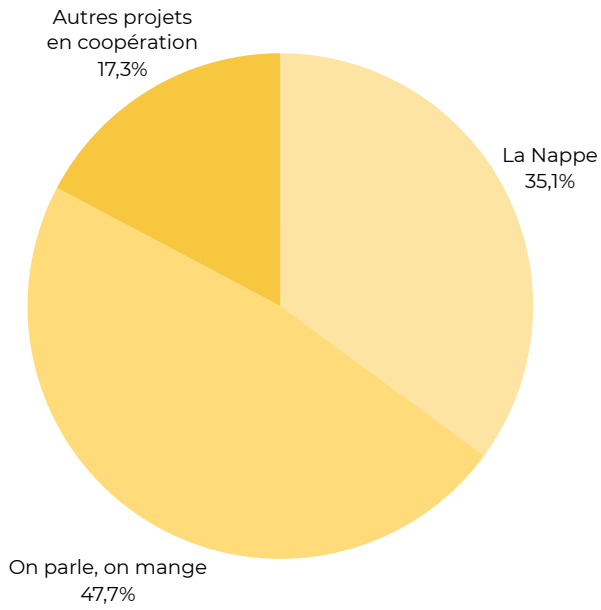
TOTAL : 178 360 €



PROGRAMMES

Part des recettes affectées à chaque programme

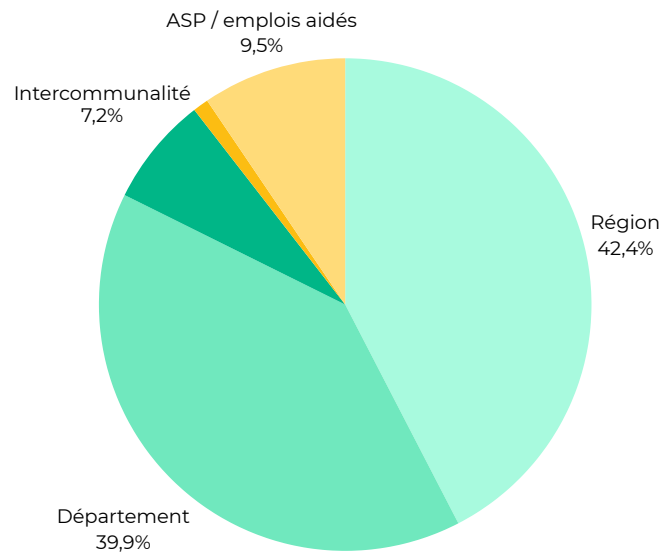
TOTAL : 185 420 €



SUBVENTIONS PUBLIQUES

Parts des subventions publiques en fonction du type de financeur

TOTAL : 101 257 €



NOS PARTENAIRES EN 2025

PARTENAIRES FINANCIERS



PARTENAIRES TERRAIN





La Nappe

LA NAPPE

OBJECTIFS & IMPACTS

Lutter contre l'isolement

Un moment convivial pour s'attabler, échanger et créer du lien.

Éduquer au goût

Des menus pour faire découvrir de nouvelles saveurs de façon accessible.

Encourager une alimentation plus durable

Une cuisine végétarienne et faite maison pour explorer d'autres façons de manger.

Valoriser chacun.e

Des invité.es, et non des bénéficiaires : un accueil soigné pour restaurer dignité et estime de soi.



493

PERSONNES TOUCHÉES

4.35/5 de satisfaction

15

NAPPES

61

BÉNÉVOLES

9

CHEF.FES

4

LIEUX PARTENAIRES

POURQUOI ÇA MARCHE

La Nappe, ce n'est pas qu'un repas : c'est un espace où se rencontrent **plaisir, engagement et lien social**, au service d'une alimentation plus inclusive et durable.

LA NAPPE

CE QUE NOUS RENDONS POSSIBLE

DES CHEF.FES DE TOUS HORIZONS EN CUISINE

Des chef.fes venus d'horizons divers sont invités à prendre part au projet. Professionnel.les reconnu.es ou talents émergents, chacun arrive avec **son univers, son histoire et ses recettes**.

Le temps d'un service, le.la chef.fe dirige une équipe de bénévoles. Les plats racontent une histoire, permettant d'ouvrir la discussion et de **créer du lien social** entre les convives.

UNE PLACE POUR CHACUN.E A TABLE

Habitant.es, personnes isolées, publics éloignés de certaines offres gastronomiques sont invités à **venir déjeuner**, en fonction des lieux d'accueil.

Derrière cette simplicité, l'intention est forte : permettre à chacun de **vivre une expérience** à laquelle il n'aurait pas forcément accès, dans un **cadre accueillant et sans jugement**.

CE QUI SE JOUE À TABLE...

Goûter et découvrir un plat inconnu
Discuter librement
Partager des impressions, des souvenirs

...EST BIEN PLUS QU'UN REPAS

Provoquer la curiosité et l'ouverture
Valoriser des cultures culinaires diverses
Créer du lien là où il est parfois fragile

L'ORGANISATION D'UNE NAPPE

EN AMONT

- Trouver un lieu et un.e chef.fe
- Élaborer un menu de saison
- Commander les courses
- Lister le matériel nécessaire en cuisine

SUR PLACE

- Accueillir et briefier les bénévoles
- Préparer les repas
- Servir les repas
- Partager un déjeuner à table

SYNTHÈSE DES ACTIONS MENÉES

UNIVERSITÉ PARIS 8

Saint-Denis

Université

8 Nappes

RÉGIE DE QUARTIER DE SAINT-OUEN

Saint-Ouen

Régie de quartier

4 Nappes

UNIVERSITÉ SORBONNE PARIS NORD

Villetaneuse

Université

2 Nappes

ZONE SENSIBLE

Saint-Denis

Ferme Urbaine

1 Nappe

ILS PRENNENT LA PAROLE

Une Nappe, c'est la conclusion d'une étroite collaboration entre différents acteurs.trices : des bénévoles, des Chef.fes cuisiniers et des lieux partenaires.

À elles et à eux maintenant de raconter ce qu'est vraiment la Nappe.

Cette journée de bénévolat avec l'association Crisalim a été très **enrichissante**. Cette dernière s'est déroulée dans une atmosphère **conviviale et chaleureuse**, propice au **partage**.

Participer à la préparation de **repas faits maison** pour des étudiants et voir leur **satisfaction** au moment du service a été particulièrement **gratifiant**.

"Cette expérience m'a permis de faire quelque chose de concret tout en prenant conscience de l'importance de ces initiatives solidaires."



Madeleine
Bénévole Crisalim



Adeline Tissot,
Cheffe pour Crisalim

En tant que **cheffe** chez Crisalim, j'ai eu l'opportunité de rencontrer des **publics variés** et de faire découvrir la **cuisine végétale** à des personnes qui n'y sont pas forcément habituées. C'était particulièrement **enrichissant** de pouvoir **transmettre des techniques, partager** des recettes et montrer qu'une alimentation végétale peut être à la fois **accessible, savoureuse et conviviale**.

"Outre la cuisine, cet engagement a renforcé mon envie de participer à des projets qui allient transmission, lien social et solidarité."

NOS PARTENAIRES TÉMOIGNENT

UNIVERSITÉ PARIS 8 - ALDA SAUVAGE, CHARGÉE DE PROJETS CVEC



“La Direction Vie de Campus de Paris 8 fait appel depuis quelques années à l’association Crisalim, dans le cadre d’un partenariat autour de l’alimentation solidaire et de la **lutte contre la précarité alimentaire**. Nous avons notamment mis en place les Nappes à la Coupole-Maison de l’étudiant pendant la distribution alimentaire de Linkee. Ces déjeuners sont pour les étudiants de véritables moments de **partages et de convivialité** et sont devenus un rendez-vous incontournable.

Nous avons toujours d’excellents retours sur les menus et les participants sont ravis de **découvrir de nouvelles saveurs** et de déguster des plats de saison préparés par les bénévoles de l’association.

Nous sommes très heureux de reconduire cette collaboration avec Crisalim car le partenariat se déroule très bien depuis son lancement. Les animations proposées sont toujours pertinentes pour les étudiants et s’inscrivent dans une volonté de les sensibiliser à être acteur de leur alimentation. Ce partenariat contribue à **valoriser notre engagement social** et permet aux étudiants d’accéder à une alimentation saine et équilibrée. Nous souhaitons continuer à faire évoluer le partenariat et à imaginer de nouveaux projets.”



**On parle,
On mange**

ON PARLE, ON MANGE

OBJECTIFS & IMPACTS

Tisser du lien social

Un moment convivial pour alléger la solitude du quotidien.



325

PERSONNES TOUCHÉES

Apprendre en cuisinant

Des menus qui permettent de transmettre un savoir-faire.



52

ATELIERS

Combattre les préjugés

Une cuisine qui met à l'honneur des recettes issues de cultures diverses.



10

ANIMATRICES

Prendre soin de soi

Être attentif à ses besoins, à l'écoute de ceux des autres. Faire au mieux avec ce qu'on a, en confiance.



15

LIEUX PARTENAIRES

POURQUOI ÇA MARCHE

On Parle, On Mange, ce n'est pas qu'un atelier : cuisiner ensemble crée **un cadre simple et rassurant**, qui rend les prises de parole plus faciles et plus authentiques.

ON PARLE, ON MANGE

CE QUE NOUS RENDONS POSSIBLE

DES MENUS QUI OUVRENT LA DISCUSSION

A chaque rencontre, **une thématique est proposée** : équilibre alimentaire, protéines végétales, histoire alimentaire... Des sujets qui ne trouvent pas forcément leur place dans les discussions du quotidien.

Le cadre est posé pour que chacun puisse s'exprimer, **sans pression** ni expertise attendue.

CHACUN PEUT PRENDRE LA PAROLE

Aucune hiérarchie entre les participant.es : tous.les sont invité.es à participer, à écouter, à partager, simplement à partir de son vécu, son ressenti et sa curiosité.

Certain.es viennent pour parler, d'autres pour écouter : chacun trouve sa place.

La parole circule librement et **se construit collectivement**.

CE QUI SE JOUE À TABLE...

Discuter dans un cadre détendu et apaisé

Poser des mots sur des expériences

Écouter des points de vue différents

Créer de la compréhension mutuelle

...EST BIEN PLUS QU'UN ÉCHANGE

Libérer la parole de chacun.e

Tisser du lien entre les convives

Changer de regard sur certains sujets

Faire émerger des prises de conscience

L'ORGANISATION D'UN ATELIER

EN AMONT

- Mettre en lien l'animatrice et le lieu
- Choisir l'activité adaptée au public
- Définir un menu équilibré et accessible
- Commander les courses
- Mobiliser autour de l'atelier

SUR PLACE

- Créer un espace de rencontre et d'échanges dans la convivialité
- Se régaler, évidemment !
- Débriefer avec les participant.e.s et les animatrices

SYNTHÈSE DES ACTIONS MENÉES

Résidences ARPEJ

Résidences étudiantes, 7 villes d'Île-de-France

28 ateliers cuisine

Journées thématiques

Espace Jeunesse, Epinay-sur-Seine

3 visites et 4 ateliers cuisine

Centre Nelson Mandela

Centre socioculturel, Epinay-sur-Seine

3 ateliers cuisine

Université Paris 8

Université, Saint-Denis

1 atelier cuisine, 2 animations culinaires

Université Sorbonne Paris Nord

Université, Villetaneuse et Bobigny

2 ateliers cuisine, 2 animations culinaires

Pôle Social

Accueil social, Epinay-sur-Seine

3 animations culinaires

Ado'Académie, Maison Bel-Air

Centre socioculturel, Montreuil

3 ateliers pédagogiques sur les emballages et le marketing alimentaires

Maison Pierrefitte Jeunes

Espace Jeunesse, Saint-Denis (Pierrefitte)

1 atelier cuisine

Concours d'éloquence, Sorbonne

Foyer étudiant, Paris

1 atelier pédagogique sur la précarité alimentaire étudiante

Résidence Valentin Abeille

Résidence sociale, Paris

1 atelier cuisine

ILS PRENNENT LA PAROLE

Les ateliers de cuisine On Parle, On Mange, allient habilement pratique et transmission pédagogique. Nos animatrices jouent un rôle central dans ce programme : elles trouvent le juste équilibre entre le simple cours de cuisine et l'enseignement descendant, pour créer des ateliers vivants, coopératifs et interactifs. Sans oublier, les lieux partenaires, sans qui Crisalim ne pourrait exister. Grâce à leur soutien et l'appui à la mobilisation, ils contribuent au bon déroulement des interventions.

J'ai participé à **4 ateliers** de cuisine dans ma résidence, et c'était une **super expérience** pour moi. Ça m'a permis d'apprendre plein de choses sur la **nutrition**, de mieux comprendre comment bien manger au quotidien, mais aussi de **découvrir des cultures** à travers les recettes.

Au-delà de la cuisine, ça m'a surtout permis de **tisser des liens** avec d'autres personnes de la résidence, de passer de **très bons moments** ensemble et de me sentir utile en participant à un projet collectif.



Louka
Participant



Camille
Animatrice

Je suis **diététicienne nutritionniste** et je me suis engagée au sein de Crisalim, guidée par mon **attachement au collectif** et à la **création de lien social**. Les ateliers de cuisine étaient pour moi une mission cohérente, alliant ces valeurs à la **dimension culinaire** de mon métier.

Ce cycle m'a permis de renforcer mon expérience en **animation**. J'y adopte une posture plus ouverte et conviviale, laissant de côté le cadre strictement professionnel pour **favoriser le partage et les échanges**, une approche particulièrement enrichissante humainement.

NOS PARTENAIRES TÉMOIGNENT

RÉSIDENCES ARPEJ, CLÉMENT VASCHALDE - CHARGÉ DE L'INNOVATION & PARTENARIATS



“Nous avons choisi de **renouveler notre partenariat** avec Crisalim pour plusieurs raisons qui tiennent autant à la **qualité** de leurs interventions qu'à la **fluidité** de notre collaboration au quotidien. Les animatrices mènent des **ateliers pédagogiques, appréciés** de nos résidents, toujours dans la **bonne humeur** tout en maintenant un **cadre fonctionnel**.

Au fil du temps, nous avons su construire un vrai mode de travail commun, capable de **s'adapter aux imprévus**, ce qui rend la collaboration **rassurante et fiable**.

Nos **valeurs** sont également profondément **alignées** : créer du lien, sensibiliser à l'équilibre alimentaire et lutter contre la précarité en proposant des recettes accessibles et réalisables à petit budget. Crisalim est un partenaire **à l'écoute**, qui a su s'adapter à notre fonctionnement.

Ces ateliers représentent de **véritables bénéfices pour nos résidents**. Ils constituent des moments de **rencontre**, précieux pour les locataires, qui y trouvent un espace d'intégration. Ils permettent aussi une réelle **transmission de connaissances** : mieux manger sans dépasser son budget, trouver un équilibre alimentaire tout en conservant ses habitudes alimentaires, ou encore découvrir de nouvelles recettes. Autant de **compétences concrètes** que nos résidents peuvent s'approprier et reproduire chez eux.”



Coopérations

NOS COOPÉRATIONS

NUTRI'ACTIV

Nutri'Activ est un programme expérimental d'accompagnement de communes pilotes de Seine-Saint-Denis désireuses d'élaborer un **projet systémique d'éducation** au goût, à la nutrition et à l'alimentation durable. Ce programme est financé par l'ARS et la DRIAAF IDF.

En binôme avec l'association Lab3s, Crisalim a animé trois **sessions collectives de coopération** avec les partenaires du projet, afin de fluidifier les échanges et la co-construction.



LE PORTAIL DE L'ALIMENTATION DURABLE



Portail de l'Alimentation Durable

Le Portail de l'Alimentation Durable est une plateforme numérique permettant la mise à disposition de contenus originaux sur l'alimentation durable, et d'un agent IA spécialisé sur l'alimentation durable. Crisalim a co-porté le projet, transféré en 2025 à AFTERRRES.

<https://app.portail-alimentation-durable.fr/>

Financé par



MASTER NUTRITION ET SANTÉ PUBLIQUE

Damien Roussat, directeur de Crisalim, est intervenu au sein du Master "Nutrition et Santé Publique" de l'Université Sorbonne Paris Nord, sous la responsabilité d'Alice Bellicha, de l'Équipe de Recherche en Épidémiologie Nutritionnelle (EREN). Les étudiants ont pu travailler sur la réponse à des appels à projets en prévention et promotion de la santé.



Un grand merci à vous

Adama Diallo
Adeline Tissot
Ali Atimi
Anaëlle Morice
Angelina Aumont
Anthony Cara
Assata Doumbia
Awa Drame
Béatrice Mérigot
Camille Nguyen Coste
Estelle Skura
Farid Brahmi
Fazila Mohamed Bilal
France Oberkampf
Imrat Chiti Bacar
Inès Dos Santos
Inigo Martinez Moller
Isabella Obrist
Julie Lequin
Keita Pernella
Kestia
Kim Montalibet
Lamia
Laura Bensimon
Laura Chapron
Lois Cooper
Madeleine Rosenstiehl
Mariama Diallo
Marine Louessard

Marion Bousquet
Maud Vincienne
Milena Pecho
Moncef Barbari
Myliana Koné
Nabila Mahraz
Nailah Djetou
Nasser Mohamed Laghdhaf
Nicolas Herr
Nicolas Pottier
Oussama Litimi
Stella Dongue
Stéphanie Antoine
Stéphanie Turpin
Tatiana Lidonne
Thomas Colas-des-flancs
Thomas Hoibian
Yassine Boumarete

Les crédits photographiques
de ce document sont attribués à :
Crisalim
Université Paris 8
Canva





**Maintenant,
à table !**



MOUSSE BETTERAVE

CHEFFE : MYLIANA

Quantité



4-6 personnes

Préparation



10 min

Repos



Oui

Cuisson



Non

INGREDIENTS

- 300 g de betterave cuite
- 50 g de mascarpone
- 100 g de crème liquide
- 1 càc de coriandre en poudre
- 1 càs de jus de citron
- 1 càc d'aile en poudre
- sel et poivre
- huile d'olive

ÉTAPES

1. **Tailler grossièrement 250 g de betterave et réserver l'autre partie pour le tartare (50g).**
2. **Mixer la betterave avec le mascarpone, un filet d'huile d'olive, la coriandre en poudre, l'ail en poudre, le jus de citron, du sel et du poivre, jusqu'à l'obtention d'un mélange totalement lisse et homogène.**
3. **Monter la crème liquide avec du sel et du poivre pour obtenir une chantilly.**
4. **Incorporer délicatement la chantilly à la purée de betterave. Réserver 30mn au frais.**
5. **Servir la mousse, avec des morceaux de tartare dans l'assiette.**

POINT SANTÉ



La betterave est naturellement riche en antioxydants et en fibres, ce qui en fait un ingrédient aussi sain que savoureux.



RIZ A LA MENTHE

CHEFFE : ADELINE

Quantité



4-6 personnes

Préparation



20 min

Repos



Non

Cuisson



20 min

INGREDIENTS

- 400 g de riz
- 200 g de panais
- 200 g de patates douces
- 200 g de fenouil
- 50 g de raisins secs
- 1 citron vert
- persil
- menthe
- noix de cajou
- curcuma
- zaatar

ÉTAPES

1. Rincer et faire cuire le riz selon les indications, dans de l'eau salée.
2. Laver, équeter et ciseler la menthe et le persil.
3. Une fois le riz cuit, ajouter du sel, de l'huile, les raisins et les herbes pour parfumer.
4. Laver et éplucher les panais et les patates douces.
5. Découper les panais en rondelles et les faire blanchir à l'eau pour accélérer la cuisson. Découper les patates douces en petits cubes.
6. Zester et presser le citron vert pour préparer une marinade. Ajouter l'huile et le curcuma.
7. Mélanger les patates douces à la marinade, avant de les étaler sur une plaque. Faire dorer les patates douces et les panais dans un four préchauffé durant 20mn à 180°C;
8. A la sortie du four, ajouter du zaatar.
9. Dresser l'assiette avec le riz à la menthe, et les panais et patates douces rôties.

Astuce : pour plus de goût, choisissez les légumes de saison, comme le panais et la patate douce, stars de l'automne.



CARROT CAKE

CHEFFE : STÉPHANIE

Quantité



8 personnes

Préparation



30mn

Repos



Non

Cuisson



20 mn

INGREDIENTS

- 3 oeufs
- 190 g de sucre
- 250 g d'huile
- 50 g de jus
- 250 g de carottes
- 285 g de farine
- 400 g de yaourt grec
- 11 g de levure
- 3 càs d'épices

ÉTAPES

1. **Fouetter au robot les oeufs et le sucre.**
2. **Ajouter l'huile en filet et le jus de fruit.**
3. **Dans un autre saladier, râper les carottes.**
4. **Ajouter la farine, les épices, la levure et le sel.**
5. **Mélanger l'appareil sec et l'appareil humide.**
6. **Verser le tout dans un moule. Placer le moule dans un four préchauffer, durant 20 minutes à 160°C.**
7. **Servir une tranche de cake avec une quenelle de yaourt grec, saupoudrée d'une pincée d'épices.**

Côté épices, laissez parler votre palais :
plus ou moins de cannelle,
une pointe de curcuma...
A vous de trouver l'équilibre parfait !



“Partageons
plus qu’un repas”



20 rue Dieumegard
Saint-Ouen-sur-Seine



@crisalim.asso



crisalim.co



Crisalim



contact@crisalim.co

