



DÉMARCHE CITOYENNE  
EN FAVEUR DE  
LA QUALITÉ DE L'AIR



# La recette gén'AIR'euse de Christian Têtedoie

**Sélectionnez les ingrédients\* qui vous inspirent  
et créez votre recette végétarienne !**  
(pas de minimum ni de maximum d'ingrédients imposés )

## Liste des ingrédients

Ail blanc  
Aubergines  
Basilic "à larges feuilles"  
Blette "Lucullus"  
Blette "Verte à carde blanche 2"  
Courges diverses dont la "Blanche du Dauphiné"  
Courgette "Grise d'Alger"  
Courgette "Ronde de Nice"  
Echalote "Melkior"  
Navet "De Milan à forcer à collet rose"  
Oignon jaune "Sturon"  
Piment "De la Bresse"  
Poivron doux "Chocolat"  
Pomme de terre "Cephora"  
Chou kale vert et violet  
Radis noir violet de gournay  
Radis rose  
Radis blanc grosse boule type navet  
Feuillage des radis.  
Feuilles de moutarde violette  
Mâche  
Patate douce  
Jus de pomme bio  
Pomme "NAtionale"  
Pomme Chanteloup

\*Les variétés de légumes sont proposées à titre indicatif uniquement  
Exemple : une courgette de saison vaut pour une courgette "Grise d'Alger"



DÉMARCHE CITOYENNE  
EN FAVEUR DE  
LA QUALITÉ DE L'AIR



## Comment vous procurer les légumes ?

mesproducteursmescuisiniers.com, direct producteurs, épicerie biologique, marché producteurs, primeurs, PoPS (Points Paysans Solidaires), etc...

### **Vous souhaitez vous acheter les mêmes légumes que Christian Têtedoie ? Découvrez les producteurs du Chef !** (différents points de livraison)

**Vincent Galliot**

Le champ des saveurs  
Maraîcher



**Ingrid Ruillat**

La ferme des deux ânes  
Maraîchère



**Marc Besseas**

Le bënëtier aux oiseaux  
Fruits



**Anne-Laure Davy**

Au verger maraîcher  
Maraîchère



## Règlement du jeu

Pour participer à l'opération, le participant devra, à partir du **15 octobre 2022** à 11h00 et jusqu'au **5 novembre 2022** à 23h59 révolues réaliser les actions suivantes :

1. Prendre connaissance du Règlement du Jeu
2. Avoir un compte Facebook en mode Public jusqu'à l'annonce des lauréats
3. S'abonner à la **page Facebook de People Lab Qualité de l'Air** et à celle de **mes Producteurs mes Cuisiniers**

A partir d'une sélection d'ingrédients listés par le **Chef Têtedoie** à l'occasion de l'opération « **La recette gén'AIR'euse de Christian Tetedoie 2022 Facebook** », rédiger une recette de plat d'entrée ou de plat principal, et la poster, accompagnée d'un visuel de la présentation du plat en assiette, sur votre page Facebook, en taguant la page du Chef Têtedoie, celle de mes Producteurs mes Cuisiniers, et celle du People Lab Qualité de l'Air. L'assaisonnement du plat est laissée à l'appréciation de chacun.

Les recettes proposées seront évaluées par le Chef Têtedoie selon les **critères suivants** :

1. Les associations d'ingrédients
2. Les propriétés organoleptiques (goût/odeur)
3. La présentation
4. La prise en considération de l'impact environnemental, à travers la traçabilité des produits : racontez-nous votre expérience d'achat responsable (direct producteurs, épicerie biologique, marché producteurs, primeurs, PoPS (Points Paysans Solidaires), etc...