

la cuisine de nos étudiant·es

2023-2024



Recettes élaborées par les étudiant·es en Bachelor
de la filière Nutrition et diététique de la Haute école de santé de Genève

h e d s

Haute école de santé
Genève
Filière Nutrition et diététique

Hes·so GENÈVE
Haute Ecole Spécialisée
de Suisse occidentale

Projet supervisé par Jérôme Hernot,
Flavia Negro et Camille Vaucher

LE CONCEPT Cook'eat

- Les étudiant·es de la filière Nutrition et diététique de la Haute école de santé de Genève vous ont imaginé **des recettes originales, saines et savoureuses sur la base d'aliments locaux et de saison.**
- Chacune d'entre elles a été réalisée sur la base de recommandations nutritionnelles reconnues en portant une attention particulière **au plaisir et à la gourmandise.**
- Pour correspondre à ces critères, **les étudiant·e·s ont apporté leur expertise en nutrition** afin de sélectionner et doser tous les ingrédients.
- Chaque recette a été testée, goûtée et validée par un panel de diététicien·nes et cuisinier·ères.

A vos fourneaux !

LES PICTOS



Nombre de
personne



Temps de
réalisation
total



Temps
de cuisson



Temps
d'attente

LES RECETTES 2023-24

- 4 Mini tatins façon sucré-salé
- 6 Gaufres garnies tricolores
- 8 Burger de riz au poulet pané accompagné de légumes grillés et de son émulsion à la betterave
- 11 Gyozas verts à la farine de pois chiches, farcis au bœuf et au miel, accompagnés de légumes
- 13 Bao buns aux asperges, poulet et ail des ours
- 15 Tartelettes printanières
- 17 Dôme fleur de sureau et sésame noir
- 19 Carré d'arancini safrané, poireaux & pecorino
- 21 Jus vitaminé (pomme, céleri, épinards, concombre et menthe)
Cannelés aux morilles et ricotta
Pesto d'ail des ours
- 23 Tapas de tortilla aux épinards et lentilles à la sauce tomate
Mojito sans alcool avec coulis de fraise
- 26 Pain à bagel noir
- 29 Wrap d'agneau à la grecque (sans gluten)
- 32 Tiramillefeuille chocolat, crème de framboise et glaçage
- 34 Tiramisù décomposé aux fraises et thé vert
- 36 Pita végétarien sucré-salé façon orientale
- 39 Rainbowl
- 42 Filets de perche meunières - Tartare de féra du Léman - Polenta crémeuse au safran du Jorat - Asperges croquantes - Toasts de petits pains complets - Tuiles à l'encre de seiche
- 46 Bao Bun Vegan - Seitan - Radis marinés - Chutney d'oignons - Frites de carottes Veganaise - Sauce BBQ maison - Crudités
- 50 Pizz'ours GRTA - Sauce tomate GRTA - Pesto à l'ail des ours - Salade "Frépinois"



10 pces



50'



30'



30'

Ingédients :

- Farine bise 150 g
- Beurre 50 g
- Blancs de poireaux crus 4 pièces (400g)
- Miel local 2.5 càs (25g)
- Camembert 50 g
- Thym frais 1-2 branches
- Sel, poivre

Bon à Savoir

Cette recette contient moins de matières grasses qu'une tarte standard de par la diminution de la quantité de beurre dans la pâte brisée. La réaliser soi-même permet de contrôler la quantité de beurre ajouté dans la tartelette. Cependant, la préparation reste gourmande avec l'ajout du camembert et du miel.

Choisir une farine bise permet d'augmenter l'apport en fibres de la tarte. Pour un apport encore plus intéressant, il est possible de choisir une farine complète. Quantité de fibres pour 100g: farine blanche = 3.2g/ farine bise : 5.7g/ farine complète : 11g.¹

¹ <https://valeursnutritives.ch/fr/>

Pâte brisée

1. Mettre la farine dans une terrine.
2. Ajouter 1càc de sel et mélanger.
3. Couper en dés le beurre, l'ajouter à la farine et sabler.
4. Faire une fontaine et verser 75 ml d'eau.
5. Mélanger et former rapidement une boule. Ne pas pétrir la pâte.
6. Couvrir la pâte et la laisser reposer au frais 30 minutes.

Garniture de la tarte

1. Couper les blancs de poireaux en tronçons de 1 cm d'épaisseur.
2. Faire chauffer une poêle et faire revenir les tronçons de poireaux dans un peu d'eau, sans matière grasse, à feu moyen.
3. Retourner les tronçons un par un pour ne pas les abîmer.
4. Saler, poivrer et ajouter le thym sur les poireaux.
5. Laisser cuire et évaporer l'eau pendant 10 minutes à feu doux.

Montage de la tarte tatin

1. Abaisser la pâte brisée.
2. Réaliser des ronds d'environ 10 cm de diamètre.
3. Sur une plaque, déposer un papier de cuisson.
4. Réaliser 10 petits cercles de miel sur le papier cuisson (1/2 càc par tartelette).
5. Déposer entre 2 et 3 tronçons de poireaux par cercle de miel.
6. Couper le camembert en 10 petits morceaux de 5g environ.
7. Ajouter un morceau de camembert sur les poireaux.
8. Recouvrir les poireaux des ronds de pâte brisée et enfoncer les bords de la pâte.
9. A l'aide d'une fourchette, piquer au centre des tartelettes.
10. Enfourner les tartelettes dans le four préchauffé à 200° pendant une trentaine de minutes.



10 pces



120'



25'



Ingédients :

- Patates douces crues 160 g
- Beurre 20 g
- Œuf 1 pièce
- Lait entier 30 ml
- Farine bise 100 g
- Levure 3,5 g
- Ciboulette (Quelques tiges)
- Cresson (Quelques feuilles)
- Persil (Quelques feuilles)
- Pois-chiches cuits 80 g
- Betteraves cuites 60 g
- Tahini ½ càc (2,5 g)
- Ail 1 gousse
- Jus de citron 4 càs
- Huile d'olive extra vierge 1 càs (10 g)
- Philadelphia balance (3%) 100 g
- Muscade ½ càc (2,5 g)
- Sel
- Poivre

Bon à Savoir

Le choix d'un fromage frais allégé peut être intéressant lorsqu'on vise à réduire ses apports en matières grasses sur la journée. Le Philadelphia balance choisi pour cette recette contient 80% de matières grasses en moins que le Philadelphia original et présente un apport en protéines plus élevé (11g/100g contre 5,3g/100g).¹

¹ <https://www.migros.ch/fr>

Gaufres de patates douces

1. Eplucher les patates douces et les tailler en petits cubes.
2. Les faire cuire à grande eau pendant 15 à 20 minutes.
3. Egoutter et écraser la chair à l'aide d'une fourchette jusqu'à obtenir une purée lisse.
4. Faire fondre le beurre avec le lait dans une casserole et laisser tiédir.
5. Séparer les blancs des jaunes d'œufs, et réserver.
6. Dans un saladier, mélanger la farine, la levure et les jaunes d'œufs.
7. Incorporer petit à petit le mélange beurre-lait.
8. Ajouter la purée de patates douces. Saler légèrement, poivrer et ajouter ½ càc de noix de muscade.
9. Monter les blancs en neige avec une pincée de sel.
10. Les incorporer délicatement à la préparation. La pâte doit être assez épaisse.
11. Déposer un peu de pâte dans chaque empreinte d'un gaufrier.
12. Laisser cuire quelques minutes jusqu'à l'obtention d'une couleur dorée.
13. Réserver les gaufres.

Houmous à la betterave

1. Mettre les pois-chiches rincés et égouttés dans un mixeur avec les betteraves rouges.
2. Presser l'ail sur la préparation et ajouter le jus d'un demi-citron pressé.
3. Ajouter la ½ càc de tahini, saler puis poivrer.
4. Réduire le tout en une purée lisse et ajouter une càs d'huile pour la rendre onctueuse.
5. Rectifier l'assaisonnement en sel et en poivre si nécessaire.

Mousse au fromage frais

1. Dans un récipient, écraser légèrement le fromage frais à l'aide d'une fourchette.
2. Saler et poivrer.
3. Couper finement le persil et la ciboulette.
4. Les ajouter à la préparation et mélanger le tout délicatement.
5. Réserver au frais.

Dressage des Finger Food :

1. Couper les gaufres en 10 lignes de 4 cases.
2. Pour chaque pièce, remplir les cases en alternant avec le houmous et la mousse de fromage frais à l'aide de deux poches à douille.
3. Décorer de quelques brins de cresson frais.

Burger de riz au poulet pané accompagné de légumes grillés et de son émulsion à la betterave

Cook'eat



10 pces



60'



30'



30'

Ingédients :

- Riz blanc 80 g
- Eau bouillante 100 ml
- Sel
- Poivre
- Huile de colza HOLL 20g
- Huile de colza 20g
- Poulet, filet 150g
- Corn Flakes Mais 20g
- Graines de pavot 5g
- Carottes 100g
- Oignon 50g
- Jeunes pousses 80g
- Tomates séchées 20g
- Citron 1
- Moutarde 50 g
- Œufs 100g
- Betterave 50g

Bon à Savoir

L'huile de colza HOLL est une huile idéale pour la cuisson, résistante à la chaleur avec une meilleure stabilité thermique grâce à sa composition d'acide gras oléiques élevé et faible en acide gras linoléique.

Partie 1

Galettes de riz

1. Cuire à grande eau le riz blanc pendant 15 minutes.
2. Après cuisson, enlever le couvercle et laisser reposer le riz.
3. Prenez le riz, préalablement cuit, le mélanger sans l'écraser et peser chaque galette à 10g.
4. Faire des boules et les aplatir/modeler.
5. Pour simplifier le modelage, on vous recommande de mettre la première galette au fond d'un emporte-pièce recouvert de film transparent.
6. Puis faites-les frire avec de l'huile de colza HOLL à feu moyen jusqu'à ce qu'elles soient dorées.
7. Réserver.

Partie 2

Émulsion de betterave

1. Mixer la betterave avec le jus de citron.
2. Casser un œuf dans un bol, y ajouter la moutarde, le sel, le poivre, la betterave et le citron préalablement mixée avec un peu d'huile.
3. Fouetter et ajoutez petit à petit en y ajoutant l'huile de colza jusqu'à obtenir une consistance épaisse

Partie 3

Poulet

1. Diviser le poulet en 10 portions.
2. Couper finement les portions individuelles.
3. Réserver

Panure

1. Battre les œufs. Ajouter les corn flakes.
2. Puis paner le poulet dans le mélange.
3. Poêler à feu moyen les galettes avec l'huile de colza HOLL durant 3-4 minutes de chaque côté.
4. Réserver.

Partie 4

Carottes et oignons grillées

1. Laver les carottes et les oignons.
2. Éplucher puis les couper en lanières.
3. Faire revenir à la poêle séparément dans un filet d'huile.
4. Réserver.

Salade de jeunes pousses

1. Laver et enlever les feuilles abimées, les séparer.

Tomates séchées

1. Mettre les tomates dans de l'eau bouillante puis effiloche.

Suite page suivante >

Suite du déroulement de la recette :

Burger de riz au poulet pané accompagné de légumes grillés
et de son émulsion à la betterave

Cook'eat

Partie 5

Mise en place

1. Pour simplifier l'assemblage, prendre une galette de riz et y ajouter l'émulsion de betterave.
2. Puis le poulet, les oignons et carottes grillées et la salade de jeunes pousses.
3. Couvrir d'une seconde galette de riz et mettre un cure-dent pour que ça tienne.
4. Répéter l'opération avec le second hamburger et placer au frais.

Recette élaborée par : Deborah Amrein et Elena Navarro

Recette inspirée de :

<https://www.club-sandwich.net/articles/bapburger-le-burger-de-riz-prefere-des-coreens-275.php>

<https://timolokoy.com/blog/index.php/recipe/mon-rice-burger-au-steak-de-poisson/>

<https://cookingwithdog.com/fr/recipe/rice-burgers/>

<https://www.750g.com/sushi-burger-facile-r207772.htm>

<https://uk.lkk.com/recipes/chicken-rice-burger>

<https://honestcooking.com/katsu-fried-chicken-and-rice-burger/>

<https://www.marieclaire.fr/cuisine/mayonnaise-rose-a-la-betterave,1077366.asp>

Cook'eat / Printemps 2024

Gyozas verts à la farine de pois chiches, farcis au bœuf et au miel, accompagné de légumes

Cook'eat



10 pces



30'



5'



Ingédients :

- Farine de pois chiches 140 g
- Féculé de pomme de terre 70 g
- Eau 150 ml
- Épinards 20 g
- Sel 5 g
- Miel 15 g
- Viande hachée de bœuf 120 g
- Ail 10 g
- Poivrons 50 g
- Champignon de Paris 50 g
- Concentré de tomate 15 g
- Huile de colza HOLL 10 g
- Sauce soja 10g

Bon à Savoir

La farine de pois chiche est riche en protéines et en fibres. Cela fait d'elle une farine aux valeurs nutritionnelles intéressantes, à ajouter à vos préparations, notamment lors de plats végétariens.

Gyozas verts à la farine de pois chiches, farcis au bœuf et au miel, accompagnés de légumes

PÂTE

1. Cuire les épinards dans un petit volume d'eau puis laisser refroidir.
2. Une fois refroidis, passer les épinards au mixeur et en extraire le jus.
3. Mélanger dans un récipient la farine de pois chiche, la fécule de pomme de terre, le jus d'épinard et le sel.
4. Étaler la pâte à l'aide d'un rouleau et de papier sulfurisé puis former des pâtons, les étaler et former dix disques de pâtes.
5. Réserver.

FARCE

1. Éépiner le poivron, couper-le en dés, ainsi que les champignons.
2. Faire chauffer un peu d'huile dans une poêle et ajouter la viande hachée.
3. Pendant que la viande cuit, préparer la sauce : mélanger dans une casserole une cuillère à soupe d'eau, le miel, la sauce soja ainsi que le concentré de tomate.
4. Ajouter les poivrons, les champignons et la viande.
5. Laisser mijoter 5 minutes puis baisser le feu.
6. Réserver.

FINITION

1. Disposer la farce sur les différents disques, refermer les disques en demi-cercle afin de former les gyozas.

CUISSON

1. Disposer les gyozas sur la poêle. Nous vous conseillons d'utiliser la poêle qui a contenu la viande afin d'ajouter une légère saveur. Laisser griller pendant 5 minutes, jusqu'à ce que les gyozas soient dorés.

Recette élaborée par : Déborah Amrein et Navarro Elena

Recette inspirée de :

<https://marcwiner.com/boeuf-au-miel/>

<https://healthyisthenewcool.com/recettes/plats/gyoza-champignons-epinards-lotus/>

<http://www.ajifrozenthai.com/en/products/gyoza/product.php?id=47>

<https://chefsimon.com/recettes/tag/gyoza/champignons>

<https://madame.lefigaro.fr/recettes/boeuf-miel-poivrons-250607-199233>



10 pces



120'



30'



70'

Bon à Savoir

Les bao buns sont des pains d'origine asiatique, cuits généralement à la vapeur. Le plus souvent, ils sont composés de viande et de légumes.

D'un point de vue nutritionnel, les principaux avantages à la consommation de bao buns sont : une source de glucides, une faible quantité de matière grasse, un apport calorique variable, et une source de protéine. Tous ces avantages dépendent des garnitures utilisées pour le bao bun.

Toutefois, un désavantage à la consommation des bao buns est le fait qu'ils contiennent une quantité non négligeable de sodium, dû au pain et à la sauce qui les accompagne (le plus souvent, la sauce soja).

En conclusion, les bao buns peuvent être un repas délicieux et rassasiant. Toutefois, attention aux garnitures qui peuvent être riches en glucides et sodium, mais aussi à la méthode de cuisson qui peut être de frire les bao buns.

Ingrédients :

- Farine complète 100 g
- Farine fleur 50 g
- Levure 6 g
- Huile d'olive 15 ml
- Huile Colza HOLL 7,5 ml
- Eau 80 g
- Sel
- Poivron
- Ail des ours 40 g
- Ricotta 40 g
- Crème fraîche 40 g
- Citron 10 g
- Asperges vertes 150 g
- Poulet 150 g
- Miel 20 g

Partie 1

Pain bao bun

1. Mélanger la levure fraîche avec de l'eau et laisser reposer environ 10 minutes. Puis, ajouter la farine fleur et la farine complète.
2. Pétrir 10 minutes jusqu'à obtenir une pâte lisse et élastique. Puis, verser l'huile d'olive et pétrir à nouveau pendant 5 minutes.
3. Laisser reposer la pâte (à air ambiant) pendant 1 heure, jusqu'à ce que le volume ait doublé. Préparer pendant ce temps, les garnitures.
4. Pétrir à nouveau la pâte pour dégazer. Puis, effectuer 10 petites boules et laisser reposer pendant 15 minutes.
5. A l'aide d'un rouleau, étaler les boules afin d'avoir une forme ovale. Puis, badigeonner la surface de la pâte d'huile, afin de pouvoir plier en deux la pâte.
6. Pendant ce temps, préchauffer le cuiseur à vapeur.
7. Cuir les petits pains dans le cuiseur à vapeur pendant 15 à 20 minutes.
8. Les retirer et les farcir.

Asperges

1. Laver les asperges à l'eau et couper les extrémités dures.
2. Chauffer l'eau jusqu'à ébullition. Puis, ajouter les asperges pendant 3-5 minutes. Vérifier la cuisson des asperges à l'aide d'une fourchette.

Poulet

1. Couper le poulet en parties d'environ 4-5 cm de longueur. Puis, enrober le poulet de miel.
2. Chauffer une poêle à feu doux-vif, puis ajouter l'huile de colza HOLL.
3. Cuire le poulet pendant 5-7 minutes, en remuant régulièrement.

Sauce à l'ail des ours

1. Dans un robot de cuisine, mixer l'ail des ours, la ricotta, la crème fraîche, le zeste de citron et l'huile jusqu'à obtenir une texture lisse et homogène.
2. Ajouter du poivron et du sel.

Ingédients :

- Farine blanche 60g
- Beurre de cuisine 30g
- Sel 1 pincée
- Œuf 1 pièce
- Rhubarbe 90g
- Fraise 75g
- Sucre 35g
- Séré à la crème 50g
- Eau 40g
- Feuilles de mélisse 10 pièces
- Extrait de vanille ½ cuillère à café
- Gélatine ½ feuille
- Sucre gélifiant 10g



10 pers.



30'



30'



30'

Bon à Savoir

Une tartelette seule contient 3g de sucres libres, ce qui équivaut à moins d'un carré de sucre par tartelette. Au niveau des lipides, cette recette en contient 3%, équivalent à un yogourt nature.

1. Préparation de la pâte

Mélanger la farine et le sel. Y incorporer le beurre en morceaux et mélanger avec les doigts jusqu'à obtention d'une pâte grumeleuse homogène. Former un puit et y verser l'œuf battu. Mélanger jusqu'à avoir une pâte homogène. Former une boule et l'étaler à une épaisseur d'environ 0.5cm. Découper des cercles de 5 cm de diamètre, les déposer dans les moules et faire prendre au réfrigérateur pendant 30 min.

2. Préparation de la gelée

Faire infuser les feuilles de mélisse dans 20g d'eau bouillante pendant 5 minutes. Une fois les feuilles retirées, y dissoudre 10g de sucre. Faire gonfler la gélatine dans de l'eau froide pendant 4 minutes, la retirer puis la dissoudre dans 1 cuillère à soupe d'eau chaude non bouillante et ajouter le tout à l'infusion. Verser le liquide dans une assiette plate et faire prendre au réfrigérateur.

3. 3. Préparation de la compote

Nettoyer et parer les fruits. Les couper en dés de même taille. Dans une casserole, faire cuire la rhubarbe avec 18g d'eau et le sucre gélifiant pendant 20 min. Y ajouter les fraises jusqu'à cuisson totale. Réserver.

4. Cuisson à blanc des fonds de tartelettes

Sortir les fonds de tartelettes du réfrigérateur et les recouvrir de papier sulfurisé. Ajouter du riz de façon homogène afin d'empêcher la pâte de gonfler. Enfourner le tout pendant 20min dans un four préchauffé à 180°C. Lorsqu'elles sont cuites, les sortir et les laisser refroidir avant de garnir.

5. 5. Préparation de la crème vanille

Mélanger le séré, le reste du sucre, la vanille et réserver.

6. 6. Assemblage des tartelettes

Sortir la gelée du réfrigérateur et avec un emporte-pièce, découper 10 cercles de 3 cm de diamètre. Dans un fond de tartelette alterner entre une couche de compote, une couche de gelée et terminer par une couche de crème vanille sur le dessus. Garnir d'une feuille de mélisse.

Recette élaborée par : Sandra Knoblauch + Thivaaharan Karththekesu

Recette inspirée de :

1. Marmiton-aufeminin. Gelée de menthe [Internet]. Marmiton. [cité 24 mars 2023]. Disponible sur: https://www.marmiton.org/recettes/recette_gelee-de-menthe_13184.aspx
2. Crème à la vanille [Internet]. [cité 24 mars 2023]. Disponible sur: https://www.bettybossi.ch/fr/Rezept/ShowRezept/BB_BKXX060101_0390A-40-fr
3. Genossenschaft SMS. Pâte sablée - Recette [Internet]. Swissmilk. [cité 24 mars 2023]. Disponible sur: https://www.swissmilk.ch/fr/recettes-idees/recettes/TEIG_2013_08/pate-sablee/
4. Compote fraise rhubarbe [Internet]. Cuisine Actuelle. [cité 24 mars 2023]. Disponible sur: <https://www.cuisineactuelle.fr/recettes/compote-fraise-rhubarbe-201385>
5. Tartelettes aux fraises [Internet]. FOOPY. [cité 24 mars 2023]. Disponible sur: <https://fooby.ch/fr/recettes/18054/tartelettes-aux-fraises>

Dôme fleur de sureau et sésame noir

Cook'eat



10 pces



60'



60'



60'

Ingédients :

- Crème de sésame noire 10g
- Boisson d'amande 30 ml
- Beurre sans lactose 34g
- Farine blanche 70g
- Œuf 2 petites pièces
- Gelée de sureau 40g
- Gélatine 1 feuille
- Sucre 15g

Bon à Savoir

Dessert sans lactose.

Biscuits allégés en matières grasses.

BISCUITS DE SÉSAME NOIR

1. Battre la crème de sésame et le beurre dans un saladier.
2. Ajouter une pincée de sel et la boisson d'amande.
3. Tamiser la farine, puis l'incorporer petit à petit au mélange précédent.
4. Assembler la pâte en une masse homogène sans la pétrir.
5. Filmer et laisser reposer au réfrigérateur pendant 1h.
6. Étaler la pâte à l'aide d'un rouleau à pâtisserie, afin qu'elle mesure environ 0,5 cm d'épaisseur.
7. Découper à l'emporte-pièce des cercles réguliers d'environ 5 cm de diamètre.
8. Enfourner dans le four préchauffé à 150°C durant 20 minutes.
9. Transférer les biscuits sur une grille pour qu'ils refroidissent.

DÔME FLEUR DE SUREAU

1. Tremper la gélatine dans un verre d'eau durant 10-15 minutes.
2. Séparer les blancs des jaunes d'œufs.
3. Mélanger dans un saladier les jaunes d'œufs et 5g de sucre jusqu'à obtenir un mélange mousseux.
4. Mettre 60 ml d'eau, la gélatine et la gelée de sureau dans une casserole.
5. Chauffer le tout à feu doux, tout en mélangeant sans arrêt.
6. Verser le mélange chaud dans la préparation du saladier.
7. Mélanger l'ensemble jusqu'à qu'il soit homogène.
8. Verser la préparation dans une casserole.
9. Chauffer à feu doux, en remuant.
10. Retirer la casserole du feu lorsque la masse nappe la cuillère.
11. Verser le mélange dans les moules en forme de dômes.
12. Réserver au réfrigérateur jusqu'à qu'ils soient figés.

MERINGUE FRANÇAISE

1. Mettre dans un bol, les blancs d'œufs et une pincée de sel.
2. Fouetter le tout afin de monter les blancs d'œuf en neige.
3. Ajouter le sucre restant petit à petit tout en mélangeant sans interruption.
4. Incorporer la préparation dans une poche à douille.

DRESSAGE

1. Démouler les dômes de fleur de sureau délicatement.
2. Déposer ceux-ci sur les biscuits au sésame.
3. Laisser libre cours à votre imagination pour la meringue.

Recette élaborée par : Vavassori Chiara et Roulet Megane

Recette inspirée de :

1. La Maison du sureau. Recette de la tarte meringuée à la fleur de sureau [En ligne]. [cité 8 mars 2023].
Disponible sur: <https://www.lamaisondusureau.com/tarte-meringuee-fleur-sureau,re24.html>

2. Clothide D. Sablés au sésame noir Recette [En ligne]. 2015 [cité 8 mars 2023].

Disponible sur: <https://cnz.to/vf/recettes/biscuits-et-petits-gateaux/sables-au-sesame-noir-recette/>

Cook'eat / Printemps 2024

Carré d'arancini safrané, poireaux & pecorino

Cook'eat



Ingédients :

- Risotto cru 225g
- Safran ½ càc (0,125g)
- Huile de Colza HOLL 2 càs (35g)
- Poireau 250g
- Échalotte 50g (2 pièces)
- Pecorino 15g
- Farine blé complet 30g
- Chapelure 45g
- Vin blanc 1 càs (15g)
- Sel
- Poivre



10 pces.



60'



60'



20'

Bon à Savoir

Cette méthode de cuisson, friture plate, est moins calorique qu'une friture profonde. Il s'agit d'une astuce idéale pour limiter les calories et les lipides.

Riz

1. Porter 550 ml d'eau à ébullition avec du sel.
2. Laisser infuser le safran 10 minutes à feu doux.
3. Ajouter le riz.
4. Cuire à feu moyen jusqu'à ce que l'eau soit totalement éliminée.
5. Laisser refroidir dans un bol filmé.

Farce

1. Couper les poireaux en fines rondelles.
2. Ciseler l'échalotte.
3. Chauffer 5g d'huile dans une poêle.
4. Faire revenir l'échalotte, puis ajouter les poireaux.
5. Laisser suer l'ensemble quelques minutes.
6. Ajouter le vin, puis environ 250g d'eau et laisser réduire jusqu'à évaporation totale.
7. Ajouter sel et poivre à votre convenance.
8. Cuire à feu doux et couvert pendant une vingtaine de minutes.
9. Réserver et laisser refroidir.
10. Couper le pecorino en dix cubes réguliers, puis réserver.

Montage

Mettre dans un bol le sel et la farine, puis mélanger à l'aide d'un fouet.

Verser la chapelure dans un autre bol.

Prendre une càs de riz, déposer le dans le bas d'un moule carré.

Ajouter une càc de farce de poireaux et un cube de pecorino.

Refermer le tout avec du riz.

Badigonner les arancinis dans le mélange farine-eau, puis tremper les dans la chapelure.

Chauffer 30g d'huile dans une poêle.

Cuire chaque face des arancinis jusqu'à qu'ils deviennent dorés.

Enfourner dans le four préchauffé à 200°C durant 5-10 minutes, afin d'obtenir un résultat croustillant.

Recette élaborée par : Vavassori Chiara et Roulet Megane

Recette inspirée de :

1. SanPellegrino. Recette originale des Arancini alla Norma [En ligne]. [cité 8 mars 2023].
Disponible sur : <https://www.sanpellegrino.com/fr/boissons-petillantes/recettes-italiennes/arancini-alla-norma>
2. Anne L. Fondue de poireaux à la crème : Légère et parfumée [En ligne]. 2007 [cité 8 mars 2023].
Disponible sur : <https://www.papillesetpupilles.fr/2007/03/fondue-de-poireaux.html/>

1. Jus vitaminé
2. Cannelés aux morilles et ricotta
3. Pesto d'ail des ours



Jus vitaminé
(pomme, céleri, épinards,
concombre et menthe)



4 pers 15'

Ingédients :

- Pommes 300 g
- Céleri branche 50 g
- Épinards frais 50 g
- Concombre 200 g
- Menthe 3 branches
- Eau gazeuse 250 ml

Cannelés
aux morilles et ricotta



4 pers 20' 30'

Ingédients :

- Farine 30g
- Ricotta 30g
- Lait demi-écrémé 150g
- Beurre 10g
- Morilles séchées 20g
- Jaune d'œuf 10g
- Œufs 35g
- Sel 2g
- Poivre 1g

Pesto d'ail des ours



4 pers 10'

Ingédients :

- Ail des ours 30g
- Huile d'olive 1 c.à s. ou 10g
- Noix 7g
- Sbrinz 10g
- Fromage frais 10g
- Sel

Bon à Savoir

Grâce aux légumes et fruits crus, ce jus apporte beaucoup de vitamines et minéraux.

Privilégier le choix de fruits et légumes biologiques car la peau de ceux-ci est conservée et passe dans la centrifugeuse.

Bon à Savoir

Si l'ail des ours est cueilli en forêt, il faut faire attention à ne pas le confondre avec du muguet. Le muguet est toxique pour l'être humain et en le consommant, il pourrait induire des toxi-infections.

JUS VITAMINÉ (pomme, céleri, épinards, concombre et menthe)

1. Couper les fruits et légumes en morceaux de 3 à 5 cm.
2. Effeuer la menthe.
3. Passer tous les fruits et légumes ainsi que 2/3 des feuilles de menthe dans la centrifugeuse ou à l'extracteur de jus.
4. Ajouter l'eau gazeuse au jus extrait et bien mélanger.
5. Servir le jus dans des petits verres et déposer quelques feuilles de menthe sur le bord des verres pour décorer.

CANNELÉS AUX MORILLES ET RICOTTA

1. Faire tremper les morilles 20 minutes dans de l'eau tiède.
2. Chauffer le lait et le beurre à feu doux.
3. Battre les œufs en omelette, puis ajouter la farine.
4. Ajouter la ricotta et mélanger.
5. Ajouter le mélange de lait et de beurre tout en remuant.
6. Découper les morilles en morceaux et les incorporer à la préparation.
7. Salez et poivrer le mélange, puis verser dans des moules à cannelés.
8. Enfourner dans le four préchauffé à 180°C pendant 20-30 minutes.

PESTO D'AIL DES OURS

1. Hacher grossièrement l'ail des ours.
2. Écraser les noix. Ajouter le sbrinz et l'ail des ours.
3. Mixer le tout en ajoutant l'huile d'olive et une pincée de sel ainsi que le poivre.
4. Déposer 1 c.c. de pesto d'ail des ours dans le creux au-dessus de chaque cannelé, puis servir.

Recette élaborée par : Freitas Pinto Sara et Nietlispach Sophie

1. JUS VITAMINÉ (pomme, céleri, épinards, concombre et menthe)

Recette inspirée de :

<https://cuisine.journaldesfemmes.fr/recette/1022779-jus-vitamine-celeri-epinard-menthe-pomme>

2. CANNELÉS AUX MORILLES ET RICOTTA

Recette inspirée de :

<https://www.ptitchef.com/recettes/entree/canneles-aux-fromage-et-aux-champignons-fid-25501>

<https://www.quiveutdufromage.com/r-canneles-sales-au-fromage-frais>

3. PESTO D'AIL DES OURS

Recette inspirée de :

<https://www.nahrin.ch/fr/recette/pesto-a-lail-des-ours>

1. Tapas de tortilla aux épinards et lentilles à la sauce tomate

2. Mojito sans alcool avec coulis de fraise

Cook'eat

Tapas de tortilla aux épinards et lentilles à la sauce tomate

Ingédients :

- Farine de maïs 125g
- Poudre à lever 3g
- Épinards 110g
- Lentilles vertes sèches 80g
- Paprika 1 càc
- Tomates 210g
- Oignon 30g (1/2 pièce)
- Eau 50ml
- Persil
- Aubergine 90g
- Concentré de tomates 2càs
- Carotte 80g
- Huile de colza HOLL 1,5 càs (15g)
- Sel
- Poivre



10 pers.



80'



15'



40'

Bon à Savoir

Cette préparation contient des protéines végétales grâce aux lentilles vertes. Elle est donc végétarienne. De plus, elle est pauvre en lipides.



Mojito sans alcool avec coulis de fraise

Ingédients :

- Eau gazeuse 1'000ml
- Sucre de canne 60g
- Menthe 4 branches
- Fraises 470g
- Glaçons 400ml



10 pers.



90'



50'



15'

Bon à Savoir

Cette préparation a l'avantage de contenir moins de sucre ajouté que la plupart des boissons sucrées que l'on trouve dans le commerce. De plus, elle est non-alcoolisée.

Tapas de tortilla aux épinards et lentilles à la sauce tomate

TORTILLA À L'ÉPINARD

1. Équeuter les grosses tiges des épinards.
2. Mettre les épinards dans un hachoir électrique avec 50ml d'eau.
3. Hacher jusqu'à obtenir une purée lisse.
4. Ajouter dans un grand bol la farine de maïs, la poudre à lever, l'huile de colza HOLL et du sel.
5. Mélanger.
6. Ajouter progressivement la purée d'épinard en mélangeant jusqu'à obtenir une pâte homogène.
7. Couvrir la pâte avec un chiffon humide et réserver pendant 15 minutes.
8. Placer la pâte de façon égale dans des moules en silicone.
9. Enfourner les moules dans le four préchauffé à 180°C pendant 15 à 20 minutes.
10. Laisser refroidir les coques de pâte cuite.
11. Démouler les coques.
12. Réserver.

LENTILLES VERTES

1. Rincer les lentilles vertes dans une passoire.
2. Remplir une casserole d'eau.
3. Porter à ébullition la casserole.
4. Ajouter les lentilles.
5. Baisser le feu à chaleur moyenne
6. Cuire pendant 30 minutes jusqu'à atteindre une consistance des lentilles tendre.
7. Réserver.

SAUCE TOMATE :

1. Réduire les tomates en purée dans un mixeur.
2. Placer la purée de tomates dans une casserole.
3. Ajouter le concentré de tomate et le paprika.
4. Peler et émincer les oignons.
5. Ajouter les oignons dans la casserole.
6. Hacher le persil
7. Ajouter le persil dans la casserole.
8. Mixer le tout avec un mixeur plongeant.
9. Découper l'aubergine en cubes de 4cm
10. Placer les cubes d'aubergine dans la casserole.
11. Porter à ébullition, puis baisser le feu à chaleur moyenne.
12. Laisser mijoter 20 minutes à couvert en mélangeant régulièrement.
13. Saler, poivrer.
14. Ajouter les lentilles cuites.

ASSEMBLAGE :

1. Éplucher la carotte.
2. Découper la carotte en fines lamelles.
3. Garnir une coque d'épinard avec les lentilles à la sauce tomate.
4. Déposer des lamelles de carotte, ainsi qu'un morceau de persil sur la sauce.

Suite page suivante >

Mojito sans alcool avec coulis de fraise

COULIS DE FRAISE :

1. Équeuter les fraises, les couper grossièrement.
2. Mettre les morceaux dans une casserole avec un fond d'eau.
3. Porter à ébullition, puis baisser le feu et laisser cuire à feu doux pendant 15 minutes.
4. Mixer les fraises cuites au blender.
5. Réserver au frais la purée obtenue.

MOJITO SANS ALCOOL :

1. Effeuille la menthe, placer les feuilles dans une carafe (ou deux).
2. Ajouter le sucre de canne.
3. Écraser les feuilles et le sucre avec un pilon.
4. Ajouter l'eau gazeuse et les glaçons.
5. Mélanger.

ASSEMBLAGE :

1. Placer la purée de fraise refroidie au fond des verres.
2. Verser le mojito.

Recette élaborée par : Bill Manon, Maillat Meg

TAPAS DE TORTILLA À L'ÉPINARD ET LENTILLES À LA SAUCE TOMATE

Recette inspirée de :

<https://www.pequerecetas.com/receta/receta-de-tacos-mexicanos-caseros/>
<https://www.cookingcarnival.com/homemade-spinach-tortilla/>
<https://madame.lefigaro.fr/recettes/sauce-tomate-maison-040204-198443>
<https://www.monquotidienautrement.com/recettes/boulettes-de-lentilles-vertes/>

MOJITO SANS ALCOOL AVEC COULIS DE FRAISE

Recette inspirée de :

<https://www.cuisineculinaire.com/coulis-de-fraises-avec-cuisson-recette-facile-rapide/>
<https://www.elle.fr/Elle-a-Table/Recettes-de-cuisine/Mojito-sans-alcool-737778>



4 pers.



80'



60'



120'

Bon à Savoir

Les pois chiches font partie de la famille des légumineuses.

Dans la pyramide alimentaire de la SSN, ils sont classés dans la catégorie des farineux comme le pain, le riz ou les pâtes.

Les pois-chiches peuvent aussi apporter des protéines intéressantes pour substituer les produits animaliers (7,3g pour 100g).

Ils sont également une source de fibres (3,3g pour 100g).

Ils sont souvent utilisés par les entreprises pour fabriquer les substituts végétariens (galettes, ...) mais il faut être attentif à la teneur qui peut être élevée en sel, sucre et additifs de ces produits industriels.

Ingrédients :

Bagel au charbon actif

- Farine complète 160g
- Levure boulangère fraîche 5g
- Sucre 7g
- Lait 45ml
- Eau 40ml
- Beurre 16g
- Sel ½ c à café
- Charbon 12g
- Farine de maïs
- Graines de sésame 10g

Chips de betterave

- Betterave crue 25g
- Sel 1 pincée

Espuma de mozzarella di buffala

- Mozzarella di buffala 50g
- Eau de mozzarella 50ml
- Lait 16ml
- Gélatine 1g

Houmous à la betterave

- Betterave 93g
- Pois chiche 64g
- Tahini 4g
- Huile d'olive 4g
- Jus de citron ¼ d'un citron
- Ail 1 gousse
- Persil
- Sel
- Poivre

Salade

- Salade verte 4 feuilles

Pain à bagel noir

Pain bagel au charbon actif :

1. Préchauffer le four à 180°C
2. Dans un saladier, versez la farine, la levure, le sel, le lait tiède et le beurre fondu. Ajouter le charbon actif. Mélangez avec une cuillère en bois puis prenez la pâte entre vos mains
3. Pétrissez-la longuement sur un plan de travail fariné pour étirer la pâte.
4. Laissez la pâte lever 1h dans un endroit tiède.
5. Pendant ce temps préparez l'espuma et la chips
6. Remplir une grande casserole à $\frac{3}{4}$ d'eau et faire bouillir
7. Reprenez la pâte, chassez l'air avec le poing et partagez-la en 4 morceaux égaux. Façonnez des boules, aplatissez-les et faites un trou au centre avec un emporte-pièce. Vous devez obtenir des cercles de pâte, assez fin. Attention de faire un trou suffisamment large (3 à 4 cm), car les pains vont gonfler à la cuisson.
8. Déposez les bagels sur une écumoire (louche trouée) et plongez-les délicatement dans une grande casserole d'eau bouillante.
9. Faites-les cuire environ 1 min puis sortez-les et déposez-les sur une plaque recouverte de farine de maïs (pour absorber l'humidité).
10. Badigeonnez-les d'un peu d'eau et saupoudrez de graines de sésame.
11. Faites cuire les pains 10 à 15 min dans le four préchauffé à 180°C.
12. Laissez refroidir les bagels sur une grille avant de les couper en deux et de les garnir.

Espuma de mozzarella di Buffala :

1. Réhydrater la gélatine : la mettre à tremper dans de l'eau froide.
2. Déballez la mozzarella en prenant soin de récupérer son eau.
3. La découper en dés.
4. Faire tiédir le lait, ajouter les dés de mozzarella et mixer à l'aide d'un mixeur plongeant.
5. Chauffer l'eau de mozzarella.
6. Ajouter la gélatine et faire fondre.
7. Verser peu à peu sur la mozzarella et mixer jusqu'à obtention d'un appareil fluide. Saler.
8. Passer au tamis la préparation pour éviter tout grumeau, remplir le siphon et gazer.
9. Réserver au froid pendant quelques heures.

Chips de betterave :

1. Préchauffer le four à 150°C.
2. Peler la betterave, couper la finement à l'aide d'une mandoline.
3. Disposer les tranches de betteraves sur une feuille de papier sulfurisé légèrement huilée
4. Saler et poivrer
5. Cuire pendant 45 minutes en surveillant la cuisson et retournant les chips
6. Éteindre le four lorsque les betteraves vous semblent cuites.
7. Laisser refroidir et durcir dans le four éteint

Suite page suivante >

Pain à bagel noir

Houmous à la betterave :

1. Coupez la betterave en gros morceaux et mettez-les dans le bol du mixeur. Ajoutez l'ail écrasé.
2. Versez ensuite les pois chiches, le persil émincé, le tahini et le jus de citron. Mixez à vitesse moyenne en ajoutant l'huile d'olive petit à petit.
3. Salez et poivrez.

Montage du bagel :

1. Découper le pain à bagel dans l'horizontale
2. Déposer sur la tranche inférieure du pain du houmous
3. Ajouter l'espuma au-dessus
4. Parsemer le tout de chips de betterave puis ajouter une feuille de salade verte
5. Refermer le bagel

Recette élaborée par : Salamin Lisa et Chappot Léa

Recette inspirée de :

<https://odelices.ouest-france.fr/recette/burger-tout-noir-au-chorizo-r4316/>
<https://migusto.migros.ch/fr/recettes/pain-noir>
https://www.marmiton.org/recettes/recette_houmous-de-betterave-aux-graines-de-courge-au-miel_347852.aspx
<https://cuisine.journaldesfemmes.fr/recette/354313-chips-de-betteraves>
<https://www.bloc-notes-culinaire.com/2017/02/espuma-mozzarella.html>

Bon à savoir :

https://www.sge-ssn.ch/media/ct_protected_attachments/6d51dc17b80ed24915a7e9bc57b1f6/Steckbrief-erbsen-fr.pdf
<https://www.sge-ssn.ch/fr/toi-et-moi/les-denrees-alimentaires/aliments/produits-cerealiers-pommes-de-terre-legumineuses/>

Wrap d'agneau à la grecque

(sans gluten)

Cook'eat



4 pers.



90'



25'



120'

Ingrédients :

- Farine de maïs (masa harina) 160g
- Eau chaude 120ml
- Huile d'olive vierge 4 càs (52g)
- Filet d'agneau 80g
- Tomate séchée 40g
- Concombre 50g
- Aubergine 65g
- Jus de citron 2 càs
- Yogourt grec non-sucrée 50g
- Oignon rouge 100g (1 pièce)
- Ail 4 gousses
- Curcuma 1 càc
- Paprika 1 càc
- Cumin 1 càc
- Poudre de chili 2 càc
- Purée de tomate 1 càc
- Thym sec 1 càc
- Sel
- Poivre
- Aneth fraîche 1 branche

Bon à Savoir

La farine de maïs ne contient pas de gluten et peut donc être un bon moyen de remplacement à la farine de blé, seigle, orge et épeautre pour les personnes allergiques ou intolérantes au gluten.

Wrap d'agneau à la grecque (sans gluten)

Brochette d'agneau

1. Rapper 1 oignon et presser 2 gousses d'ails dans un bol
2. Ajouter 2 càc de poudre de chili, 1 càc de curcuma, 1 càc de paprika, 1 càc de cumin, 1 càc de thym, 1 càc de sel, 1 càc de poivre noir, 2 càs de yogourt grec, 2 càs d'huile d'olive, 1 càs de purée de tomate et 1 càs de jus de citron
3. Ajouter les morceaux d'agneau émincés en cube de 2-3cm et mélanger
4. Réserver à couvert au frigo entre 2h et 24h
5. Piquer l'agneau sur des brochettes et retirer l'excès de marinade
6. Préchauffer une poêle à feu vif sans matière grasse et y déposer les brochettes
7. Cuire 2 min de chaque côté, puis couvrir et éteindre le feu

Tortilla de maïs

1. Ajouter la farine de maïs, 1 càc d'huile d'olive et ½ Cc de sel dans un bol
2. Ajouter l'eau chaude progressivement et mélanger régulièrement jusqu'à obtention d'une pâte légèrement collante et malléable
3. Pétrir et séparer la pâte en 4 morceaux
4. Rouler la pâte pour former des boules lisses
5. Abaisser la pâte pour former des galettes de ~20cm de diamètre
6. Préchauffer une poêle à feu moyen-vif sans matière grasse et y déposer la pâte. Après 10 secondes, retourner la pâte et laisser cuire ~1 min de chaque côté
7. (Les 10 premières secondes scellent une partie de l'air chaud et aident l'intérieur de la tortilla à cuire plus rapidement)
8. Réserver la pile de tortilla à couvert pour qu'elles restent moelleuses

Sauce Tzatzíki

1. Couper le concombre en deux dans le sens de la longueur et l'épépiner
2. Râper 15g du concombre et éliminer l'excès de liquide avec du papier absorbant
3. Placer la purée de concombre dans un bol et ajouter 2 gousses d'ails pressées, 2 càc de jus de citron, 1 càs de yogourt grec, 1,5 càc d'huile d'olive
4. Assaisonner avec l'aneth émincée, le sel et le poivre, puis mélanger
5. Réserver à couvert au frais

Garniture de légumes

1. Couper les tomates séchées en lanières et réserver
2. Trancher finement à la mandoline le reste du concombre et réserver
3. Trancher finement l'oignon rouge à la mandoline et réserver
4. Trancher l'aubergine en rondelle de ~0,5cm d'épaisseur
5. Saler les aubergines de chaque côté et après 10min, éliminer l'excès de liquide avec du papier absorbant, puis badigeonner les avec 1Cs d'huile d'olive
6. Préchauffer une poêle à feu moyen-vif et répartir les morceaux de façon égale
7. Cuire de chaque côté jusqu'à ce qu'elle se colorent légèrement et réserver hors du feu sur du papier absorbant.

Suite page suivante >

Suite du déroulement de la recette :

Wrap d'agneau à la grecque (sans gluten)

Cook'eat

Préparation

1. Sur une tortilla, déposer la garniture de légumes au centre, ajouter la viande et la sauce tzatzíki
2. Rabattre deux côtés de la tortilla à 5cm du centre
3. Replier le bord inférieur et ramenez-le vers le haut en roulant progressivement la tortilla sur elle-même

Recette élaborée par : Maxime Barbeau et Arnaud Cuche

Recette inspirée de :

Tortilla de maïs : <https://www.mexicanplease.com/homemade-corn-tortillas/>

Sauce tzatzíki : <https://www.recipetineats.com/greek-chicken-gyros-with-tzatziki/>

Recettes personnelles

Cook'eat / Printemps 2024

Tiramillefeuille chocolat, crème de framboise et glaçage

Cook'eat



4 pers.



90'



10'



60'

Ingédients :

- Pomme de terre 100g
- Sucre 25g
- Huile de tournesol 10ml
- Farine 100g
- Extrait de vanille 2 càc (10ml) (5+5ml)
- Poudre à lever 1 càc (5g)
- Sel 1 càc (5g)
- Margarine 10g
- Soja drink 300ml (150+150ml)
- Poudre de cacao 30g
- Sucre glace 40g
- Eau 15ml
- Jaunes d'œufs 2
- Sucre roux 30g
- Maïzena 30g
- Framboises fraîches 40g
- Fleurs de plante vivace QS (décoration)

Bon à Savoir

*Cette recette ne contient pas de lactose.
Le gâteau au chocolat est végétarien.*

Tiramillefeuille chocolat, crème de framboise et glaçage

Gâteau au chocolat et pommes de terre

1. Préchauffer le four à 180°C
2. Dans une casserole remplie d'eau, plonger la pomme de terre épluchée et faites chauffer pendant 20 min.
3. Dans un saladier, mélanger la farine, le sucre blanc, la poudre à lever, le sel et la poudre de cacao.
4. Ajouter l'huile de tournesol, 5ml d'extrait de vanille, 150ml de soja drink ainsi que la margarine de coco à la préparation.
5. Mélanger le tout jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène, puis ajouter la pomme de terre écrasée en purée.
6. Chemiser une plaque de cuisson et y verser la préparation.
7. Enfourner le tout pendant 10 minutes.

Crème pâtissière à la framboise

1. Dans une casserole, faire chauffer 150ml de soja drink et 5ml d'arôme vanille jusqu'à ébullition.
2. Battre le sucre roux et les jaunes d'œufs jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène. Ajouter la maïzena.
3. Verser le soja drink sur le mélange de sucre, œufs et maïzena.
4. Remettre le tout à feu moyen et mélanger jusqu'à obtention de la texture désirée (semi-épaisse)
5. Facultatif : ajouter du colorant rouge à la préparation.
6. Dresser la crème pâtissière comme désiré et ajouter les framboises.

Glaçage millefeuille

1. Mélanger l'eau et le sucre glace jusqu'à l'obtention d'un mélange épais.
2. Facultatif : garder une partie du glaçage et y ajouter du colorant rouge pour la décoration.
3. Réaliser des marbrures de glaçage selon des motifs de millefeuille. Pour ce faire, réaliser des traits parallèles réguliers, puis tirer perpendiculairement les traits réalisés à l'aide de la pointe d'un couteau.

Montage du tiramillefeuille

1. Dans une verrine, alterner les disques de gâteau au chocolat avec la crème pâtissière, en commençant par un disque de gâteau au chocolat.
2. Terminer le montage par un disque de gâteau au chocolat et y couler le glaçage.
3. Facultatif : décorer le glaçage avec des fleurs.
4. Laisser prendre les verrines au froid dans le réfrigérateur pendant 1h pour figer le glaçage.

Recette élaborée par : Prandini Sarah, Da Silva Alexandre

Recette inspirée de :

<https://www.hervecuisine.com/recette/recette-gateau-chocolat-pomme-de-terre-sans-beurre/>

<https://chefsimon.com/gourmets/chef-simon/recettes/glacer-et-marbrer-un-millefeuille>

<https://www.mapatisserie.net/creme-patisserie-a-leau/>

Tiramisù décomposé aux fraises et thé vert

Cook'eat



4 pers.



50'



15'



120'

Ingédients :

- Œufs 140 g
- Sucre 70 g
- Mascarpone 110 g
- Demi-crème 55 ml
- Farine 45 g
- Matcha 20 g
- Sel 2 g
- Fraises 370g
- Jus de citron 15g

Bon à Savoir

Pour atteindre la cible recommandée en sucre ajouté nous en avons réduit la quantité pour arriver à 25g de sucre. En ce qui concerne les lipides, il y en a 10g pour 100g de dessert.

Tiramisù décomposé aux fraises et thé vert

Pour la crème

1. Fouetter à l'aide d'un mixer 1 jaune d'œuf avec 23 g de sucre jusqu'à obtenir un sabayon
2. Incorporer délicatement le mascarpone dans le mélange de sabayon
3. Monter la demi-crème et la mélanger avec le mascarpone et le sabayon. Réserver
4. Monter 1 blanc d'œuf en neige et l'incorporer dans le mélange obtenu
5. Faire reposer la crème dans le frigo pendant 2 heures

Pour les biscuits au thé vert

1. Monter 1 blanc d'œuf en neige avec une pincée de sel
2. Ajouter 35 g de sucre peu à peu et fouetter jusqu'à ce que le mélange devienne blanc brillant
3. Incorporer 1 jaune d'œuf et fouetter
4. Tamiser la farine, puis l'ajouter à la préparation et mélanger délicatement à l'aide d'une spatule
5. Ajouter le matcha et mélanger délicatement le mélange
6. Remplir une poche à douille et former des languettes d'environ 7 cm de long sur des plaques chemisées de papier cuisson
7. Cuire dans un four préchauffé à 160°C pour environ 15 minutes
8. Retirer et laisser refroidir

Pour le coulis de fraises

1. Mixer 100 g de fraises avec 5 g de sucre et 5g de jus de citron
2. Passer le coulis dans un chinois et mettre dans le congélateur 15 minutes
3. Mettre la préparation au frigo jusqu'au dressage du plat

Pour le dressing de fraises

1. Mélanger 10g de jus de citron avec 5 g de sucre
2. Couper les fraises en morceaux
3. Mouiller les fraises dans le mélange de sucre et citron

Pour servir le plat

1. Sortir la crème et le coulis de fraise du frigo et les mettre dans deux bols séparés, les placer au milieu d'une assiette
2. Ajouter 2 biscuits sur l'assiette, en le posant à côté de la crème
3. Disposer les fraises sur l'assiette, comme vous le souhaitez

Recette élaborée par : Andali Aurora, Savelli Lena

Recette inspirée de :

https://www.bettybossi.ch/fr/Rezept/ShowRezept/BB_TICO190819_0040B-40-fr

<https://www.atelierdeschefs.fr/recettes/1277/le-vrai-tiramisu/>

https://www.bettybossi.ch/fr/Rezept/ShowRezept/BB_BBZE050515_0006B-40-fr?ps=1

Pita végétarien sucré-salé façon orientale

Cook'eat



4 pers.



120'



30'



60'

Ingédients :

Pain pita

- Farine 300g
- Levure boulangère déshydratée 8g
- Sucre 8g
- Lait 66ml
- Huile végétale 5g
- Sel 1 pincée

Sauce au yaourt

- Yaourt nature 120g
- Vinaigre 20g
- Huile d'olive 30g
- Ciboulette 20g
- Menthe 20g
- Coriandre 20g
- Ail en poudre 4 pincées (5g)
- Sel, poivre À convenance

Compotée de poire

- Poires 200g
- Cannelle 5g

Noisettes torréfiées 50g

Galette de tofu

- Tofu 400g
- Féculé de pommes de terre 40g
- Oignons 25g
- Carottes 30g
- Jaune d'œuf 20g
- Huile de tournesol 20g
- Cumin 1 cuillère à café
- Curcuma 1 cuillère à café

Légumes au Zatar

- Asperges 280g
- Carottes 280g
- Huile d'olive 20g
- Zatar 1 càs
- Sel et poivre à convenance

Epinards

- Epinards 100g
- Oignon 1 petit
- Ail 1 gousse

Bon à Savoir

Le soja est une légumineuse qui contient les 8 acides aminés essentiels pour notre organisme, c'est pourquoi, le tofu est un bon substitut à la viande.

Pita végétarien sucré-salé façon orientale

Pain pita : Préparation de 25 min + 1 heure de levée + cuisson 10min

1. Dans un petit bol, dissoudre la levure dans 3 cuillérées d'eau tiède et ajouter le sucre.
2. Dans un grand saladier, tamiser la farine et le sel puis ajouter la levure dissoute et verser progressivement l'eau restante et le lait en remuant avec une cuillère en bois pour obtenir une pâte lisse et homogène.
3. Transférer cette pâte sur un plan de travail légèrement fariné et la pétrir pendant 10 minutes jusqu'à ce qu'elle soit lisse et souple.
4. Former une boule, la mettre dans un saladier, couvrir d'un film alimentaire ou d'un torchon huilé et laisser reposer 1 heure afin qu'elle double de volume.
5. Préchauffer le four à 230 °C
6. Former quatre boules de pâte, puis les abaisser en cercle de 20cm, les disposer sur des plaques de cuisson, badigeonnés d'un peu d'eau. Enfourner 7-9 minutes jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés. Servir chaud.

Galette de tofu

1. Ecraser grossièrement le tofu et le laisser égoutter 15 minutes dans une passoire avec des feuilles de papier absorbant.
2. En attendant, couper la carotte en fines lamelles et émincer les oignons.
3. Bien écraser le tofu égoutté dans un bol.
4. Ajouter le jaune d'œuf, les légumes, la fécule de pommes de terres et les épices.
5. Mélanger le tout et assaisonner.
6. Former des boulettes d'environ 4 cm de diamètre et les aplatir légèrement entre les mains.
7. Mettre l'huile à chauffer dans la poêle et y déposer les galettes
8. Faire cuire les galettes jusqu'à ce que les deux côtés soient bien dorés (environ 6-7 minutes).

Légumes au Zatar : préparation 5 minutes et cuisson 10 minutes

1. Laver et couper les asperges en 3 et les carottes en bâtonnets de même diamètre.
2. Faire cuire les carottes 3 minutes dans de l'eau bouillante salée.
3. Chauffer une poêle à griller à feu vif
4. Rouler les légumes dans de l'huile d'olive, les poser côte à côte dans la poêle.
5. Les griller quelques minutes en les retournant de temps en temps
6. Saupoudrer de Zatar, saler et poivrer à convenance

Compotée de poire

1. Eplucher et couper la poire en petits morceaux.
2. La faire compoter dans une casserole à feu doux, jusqu'à ce que les morceaux soient tendres.
3. Ecraser à l'aide d'une fourchette la poire cuite et y ajouter de la cannelle à convenance.

Suite page suivante >

Suite du déroulement de la recette :

Pita végétarien sucré-salé façon orientale

Cook'eat

Sauce au yaourt

1. Dans un bol, ajouter le yaourt, le vinaigre et l'huile.
2. Bien mélanger.
3. Couper les herbes et les ajouter à la préparation.
4. Assaisonner

Epinards

1. Emincer l'ail et l'oignon
2. Les faire revenir dans une poêle jusqu'à ce qu'ils soient translucides.
3. Ajouter les épinards et laisser cuire 5 minutes.

Noisettes torréfiées

1. Faire chauffer une poêle.
2. Ajouter les noisettes et les laisser griller quelques minutes.

Recette élaborée par : Gaëlle Rodari, Melissa Madern et Laure Michel

Recette inspirée de :

La cuisine végétarienne du Moyen-Orient. Salma Hage.
Tokyo, Les recettes cultes. Maori Murota.
Healthy Vegan. Marie Laforêt.

Cook'eat / Printemps 2024



4 pers.



100'



50'



60'

Ingédients :

Pain pita

- Quinoa tricolore 180 g
- Persil ½ bouquet
- Lentille corail 125 g
- Betterave rouge cuite 200 g
- Fromage frais sans lactose 50 g
- Asperge verte 350 g
- Champignon 125 g
- Oignon 1 pièce
- Huile d'olive 15 g
- Vin blanc 200 ml
- Bouillon de bolets 10 g
- Mini concombre 4 pièces
- Gruyère 60 g
- Graines de pavot noires 1 càc (5 g)
- Œuf 4 pièces
- Huile de colza 60 g
- Crème de balsamique 30 g
- Sauce soja 20 g
- Sel, poivre
- Eau

Bon à Savoir

Cette préparation est sans lactose et sans gluten, idéal pour les personnes intolérantes ou allergiques.

Rainbowl

Quinoa aux herbes fraîches

1. Dans une casserole, porter à ébullition 500ml d'eau avec ½ càc de sel.
2. Ajouter le quinoa et laisser mijoter pendant 15-20 minutes à feu moyen.
3. Ciseler le persil et le mélanger au quinoa.
4. Réserver au réfrigérateur.

Lentilles corail

1. Dans une casserole, porter à ébullition de l'eau en quantité suffisante avec ½ càc de sel.
2. Ajouter les lentilles corail et laisser mijoter pendant 8 minutes à feu moyen.
3. Égoutter la préparation et réserver au réfrigérateur.

Mousse de betterave

1. Dans un mixer, placer les betteraves et le fromage frais.
2. Mixer jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de morceaux.
3. Saler, poivrer et réserver la préparation au réfrigérateur pendant 1 heure.

Asperges et champignons au vin blanc

1. Laver les asperges et les champignons.
2. Éplucher le tiers inférieur des asperges à l'aide d'un économe.
3. Couper les asperges et les champignons en petits cubes. Réserver.
4. Éplucher l'oignon et le tailler finement. Réserver.
5. Dans une poêle, verser l'huile d'olive. Faire revenir l'oignon à feu moyen.
6. Ajouter les asperges et les champignons, laisser mijoter 6 minutes en remuant.
7. Verser le vin blanc avec le cube de bouillon dans la préparation.
8. Faire réduire le jus de cuisson pendant quelques minutes en mélangeant.
9. Réserver la préparation au réfrigérateur.

Concombre roulé

1. Laver les mini concombres.
2. Sur une planche à couper, disposer au centre un concombre à la fois avec une baguette de chaque côté afin d'éviter de couper le concombre trop profondément.
3. Faire des coupes droites parallèles sur toute la longueur du concombre.
4. Puis tourner le concombre d'un demi-tour et faire des coupes à 45°C.
5. Recommencer avec chaque concombre et réserver.

Tuile de fromage

6. Faire chauffer le four à 210°C.
7. Râper le gruyère.
8. Sur une plaque de cuisson, disposer une feuille de cuisson et y faire des petits tas de gruyère ronds et plats.
9. Enfourner 4 minutes.
10. Sortir la plaque de four et parsemer le fromage de graines de pavot.
11. Laisser refroidir et réserver.

Suite page suivante >

Rainbowl

Œuf mollet

1. Dans une casserole, porter à ébullition de l'eau en quantité suffisante.
2. Plongez les œufs délicatement dans l'eau bouillante et les cuire à feu moyen pendant 6 minutes.
3. Puis plonger les dans de l'eau froide et retirer la coquille.
4. Réserver.

Vinaigrette à la sauce soja

1. Dans un récipient, mélanger l'huile de colza, la crème de balsamique et la sauce soja.
2. Réserver.

Mise en place

Pour dresser le bowl, commencer par disposer dans le fond d'un bol le quinoa, les lentilles, la mousse de betterave ainsi que les asperges et les champignons. Puis placer par-dessus, au centre, la tuile de fromage ainsi qu'un œuf mollet coupé en deux. En décoration disposer le concombre sur le côté. N'oublier pas de servir au côté du bol, un récipient contenant la sauce.

Recette élaborée par : Célia Jaccard, Laetita Stocco et Lilou Coderey

Recette inspirée de :

<https://madame.lefigaro.fr/recettes/quinoa-aux-herbes-fraiches-010610-7035>
https://www.marmiton.org/recettes/recette_lentilles-corail-au-curry_40286.aspx
<https://www.cuisine-etudiant.fr/recette/6626-verrine-de-betterave-au-fromage-frais>
<https://migusto.migros.ch/fr/recettes/poelee-dasperges-vertes>
<https://www.cuisineaz.com/recettes/coquillettes-et-legumes-au-vin-blanc-69546.aspx>
<https://www.instagram.com/reel/CoVYETJqqDJ/?igshid=MDJmNzVkMjY=>
<https://www.quiveutdufromage.com/r-tuile-au-parmesan>
<https://www.marmiton.org/cuisine-facile/comment-cuire-des-oeufs-mollets-s3000066.html>

Filets de perche meunières
 Tartare de féra du Léman
 Polenta crémeuse au safran du Jorat
 Asperges croquantes
 Toasts de petits pains complets
 Tuiles à l'encre de seiche

Cook'eat



Filets de perche meunières

4 pers* 10' 60' 120'

Ingrédients :

- Filets de perche 240 g
- Beurre 40 g
- Persil ½ bouquet
- Jus de citron ou citron jaune entier 7 càs ou 2 pièces (240 g)
- Vin blanc 125 ml
- Farine de sarrasin 10 g
- Huile de colza 2 càs (10 g)
- Sel, poivre

Bon à Savoir

**Cette recette est pour 4 personnes avec une demi-portion de poisson par personne car elle a été prévue pour être accompagnée d'une seconde recette de poisson. Si vous désirez cuisiner 1 seul poisson, il faut doubler les quantités pour obtenir 4 portions entières.*

Attention concernant l'approvisionnement de féra du Léman, il est difficile à trouver d'origine suisse et, pour la réalisation de la recette, nous avons acheté des filets de perche étrangers.

Tartare de féra du Léman

4 pers* 30' 120'

Ingrédients :

- Filet de féra du lac 200 g
- Carotte 10 g
- Céleri branche 10 g
- Échalote 10 g
- Tabasco 1 càc (5 g)
- Zeste de citron vert 50 g (½ pce)
- Jus citron vert 1 càs (½ pce)
- Huile d'olive 2 càs (30 g)
- Sel, poivre

Polenta crémeuse au safran du Jorat

4 pers 5' 60'

Ingrédients :

- Polenta 175 g
- Eau 400 ml
- Lait demi-écrémé 450 ml
- Bouillon de légumes 1 cube (10 g)
- Safran du Jorat 250 mg
- Crème fraîche 40 g

Bon à Savoir

La polenta complète est deux fois plus riche en fibres que la polenta standard. Elle est cependant plus difficile à trouver en magasin et le temps de cuisson est plus long.

Asperges croquantes



Ingrédients :

- Asperges vertes 710 g
- Eau
- Sel

Bon à Savoir

La quantité d'asperges prévues correspond à 1 portion de légumes par personne en prenant en compte la perte de matière lors de l'épluchage.

Toasts de petits pains complets



Ingrédients :

- Farine complète 200 g
- Levure fraîche 4 g
- Eau 150 ml
- Sel 4 g
- Lait demi-écrémé 5 ml
- Graines de pavot 4 g

Bon à Savoir

Convient pour des petits pains de 50 g en accompagnement d'un plat ou en complément d'un féculent.

Tuiles à l'encre de seiche



Ingrédients :

- Eau 80 ml
- Farine de Sarrasin 10 g
- Huile olive 2 càs (30 g)
- Encre de Seiche 4 g

Bon à Savoir

La farine de sarrasin est adaptée aux personnes en cas de cœliaquie, mais elle peut être remplacée par de la farine blanche.

Déroulement des recettes :

FILETS DE PERCHE MEUNIÈRES

1. Hacher le persil et presser les citrons (si acheté des citrons entiers). Réserver.
2. Mettre la farine dans une assiette plate.
3. Préparer les filets de perche : les saler, les poivrer puis les passer dans la farine.
4. Faire chauffer l'huile de colza dans une poêle antiadhésive et y faire rôtir les filets de perche.
5. Une fois cuit, sortir les filets de perche de la poêle, les réserver au four préchauffé à 85 degrés et garder la même poêle pour la suite.
6. Faire fondre le beurre à feu moyen dans la poêle et le faire colorer légèrement.
7. Ajouter le vin blanc, le jus de citron et le persil, puis saler et poivrer. Bien mélanger et tenir au chaud le temps du dressage.
8. Dresser les filets de perche dans une assiette puis ajouter le jus préalablement préparé.

TARTARE DE FÉRA DU LÉMAN

Un jour avant la préparation de la recette:

Mettre les filets de féra 24 heures au congélateur (= recommandation sanitaire).

Le matin du jour de préparation :

Mettre les filets de féra au réfrigérateur pour une décongélation lente (= respect des normes d'hygiène).

Préparation du poisson :

Retirer la peau des filets de féra et les arêtes, puis les découper en dés de 1 cm.

Légumes :

Hacher les carottes, le céleri en branche et l'échalote.

Assaisonnement et dressage :

1. Mélanger les légumes, le poisson, puis assaisonner avec l'huile d'olive, le zeste et le jus de citron, le tabasco et le sel.
2. Prendre 4 assiettes de service et, à l'aide d'un emporte-pièce rond, mouler le tartare dans chacune d'elle sans trop presser pour ne pas extraire l'assaisonnement.

POLENTA CRÉMEUSE AU SAFRAN DU JORAT

1. Dans une casserole, porter à ébullition l'eau, le lait demi-écrémé et le bouillon.
2. Ajouter la polenta en pluie fine et cuire à feu moyen durant environ 1 heure tout en remuant régulièrement.
3. Au terme de la cuisson, ajouter le safran et la crème fraîche. Bien mélanger.
4. Servir de suite.

ASPERGES CROQUANTES

Préparation :

1. Couper les bouts des asperges et éplucher en longueur la moitié de la tige.
2. Astuce : poser l'asperge sur une planche. Tenir la pointe de l'asperge dans les doigts pour la soutenir et éviter de la casser. Eplucher tous les côtés.
3. Les couper en section de 2-3 cm en biseau.

Cuisson à l'anglaise :

1. Faire bouillir de l'eau, ajouter du sel, puis y plonger les asperges durant 3-5 minutes maximum pour qu'elles restent croquantes (le temps de cuisson peut varier selon le diamètre des asperges).
2. Pendant la cuisson, préparer un grand bol d'eau très fraîche. Il est possible d'ajouter des glaçons si l'eau du robinet n'est pas assez fraîche.
3. Au terme de la cuisson, se munir d'une écumoire et transférer les asperges immédiatement dans l'eau froide pour stopper la cuisson et garder la couleur verte.
4. Une fois froides, sortir les asperges de l'eau et réserver dans une passoire.

Avant de servir :

1. Réchauffer les asperges en les répartissant sur un papier de cuisson sur une plaque de four et enfourner dans le four préchauffé à 85 degrés durant 5-10 minutes.
2. Astuce : attention de ne pas laisser les asperges trop longtemps au four pour pas qu'elles ne se dessèchent.

TOASTS DE PETITS PAINS COMPLETS

1. Dans un bol, ajouter la farine complète et le sel et former un puit au centre.
2. Ajouter l'eau (à température ambiante ou légèrement tiède) et la levure fraîche émiettée.
3. Pétrir le tout jusqu'à obtenir d'une pâte homogène.
4. Couvrir la pâte d'un linge, puis laisser la reposer à température 1-2h jusqu'à ce qu'elle double de volume.
5. Préparer une plaque de four avec du papier de cuisson, saupoudrer de farine complète, puis y étaler la pâte en un carré d'environ 10 x 10 cm.
6. Badigeonner de lait pour ajouter les graines de pavot sur la pâte.
7. Couper la pâte en 4 parts et former des losanges ou les formes désirées.
8. Couvrir à nouveau les petits pains et laisser lever 20-30 minutes.
9. Enfourner dans le four préchauffé à 200 degrés durant 20 minutes.
10. Laisser refroidir les pains.
11. 5 minutes avant de servir, couper les petits pains en tranches biseautées puis disposer à nouveau sur la plaque avec le papier sulfurisé et enfourner 1-2 minutes dans un four préchauffé à 200 degrés sur le mode grill pour toaster les tranches.

Suite page suivante >

TUILES À L'ENCRE DE SEICHE

Préparation :

Mélanger délicatement tous les ingrédients dans un récipient jusqu'à obtention d'une pâte très liquide.

Cuisson :

1. Dans une poêle antiadhésive chaude, disposer 2 càs de la préparation et étaler délicatement.
2. Cuire environ 2-3 minutes, retourner la tuile à l'aide d'une spatule, puis continuer la cuisson 30 secondes ou légèrement plus longtemps si nécessaire.
Astuce : la tuile se détache facilement une fois cuite.
3. Laisser refroidir sur une grille et recommencer l'opération jusqu'à épuisement de la pâte en retirant l'excédent d'huile à mi-cuisson.

Remarque :

Les tuiles se conservent plusieurs jours dans une boîte hermétique.

Recettes élaborées par : Bornet Laura, Pascale Syria et Métraux Séverine

FILETS DE PERCHE MEUNIÈRES

Recette inspirée de :

<http://www.perchesimport.ch/filets-de-perche-meuniere/>

TARTARE DE FÉRA DU LÉMAN

Recette inspirée de :

<https://qblog.qoqa.ch/fr/posts/2825>

<https://www.gouts-et-terroirs.ch/fr/larene-gourmande/les-recettes/detail/tartare-de-fera-du-lac>

ASPERGES CROQUANTES

Recette inspirée de :

Technique de cuisson : <https://www.cuisineaz.com/articles/la-cuisson-a-l-anglaise-comment-ca-marche-1882.aspx>

TOASTS DE PETITS PAINS COMPLETS

Recette inspirée de :

https://www.swissmilk.ch/fr/recettes-idees/recettes/SM2022_DIVE_07/petits-pains-complets/

TUILES À L'ENCRE DE SEICHE

Recette inspirée de :

<https://qblog.qoqa.ch/fr/posts/3181>

Bao Bun Vegan
Seitan
Radis marinés
Chutney d'oignons

Frites de carottes
Veganaise
Sauce BBQ maison
Crudités

Cook'eat



Bao Bun Vegan



4 pers



40'



15'



120'

Ingédients :

- Farine blanche 260 g
- Sucre 22 g
- Levure 15 g
- Eau 130 ml
- Huile de tournesol 3 càs (35 g)
- Sel 0,75 g
- Bicarbonate 1 g

Seitan



4 pers



25'



45'+10'



1 nuit

Ingédients :

Seitan

- Gluten de blé 150 g
- Levure maltée 1,5 càs
- Bouillon de légumes 1,5 càs
- eau 375 ml
- Concentré de tomate 1,5 càs

Bouillon

- Bouillon de légume 1,5 càs
- Concentré de tomate 1,5 càc
- Oignon en poudre 1,5 càc
- Ail en poudre 1,5 càc
- curry 1,5 càc
- Mélange 4 épices 1,5càc
- Sauce soja 2 càc

Marinade

- Sauce soja 30 ml
- Sauce sriracha 30 ml

Cuisson

- Huile de tournesol 1 càs

Bon à Savoir

Le seitan est un aliment très riche en protéine (20g pour 100g). Il peut donc remplacer la viande ou le poisson de manière satisfaisante. Il est également faible en calories et en lipides. Le seitan est fabriqué à partir du gluten de blé, il ne convient donc pas aux personnes intolérantes au gluten.

Radis marinés



Ingrédients :

- Radis 130g
- Vinaigre de cidre 110 ml
- Sucre blanc 10g /1 càs
- sel 1 càc
- Eau chaude 250 ml

Bon à Savoir

Mariner les radis avec du vinaigre et du sucre permet d'augmenter leur temps de conservation. Ils peuvent ainsi se garder jusqu'à 3 semaines.

Chutney d'oignons



Ingrédients :

- Vinaigre balsamique 2 càs
- Huile de tournesol 1 càs (10g)
- Vin rouge 150 ml
- Sucre semoule 40 g
- Sirop d'agave 10 g
- Oignons 450 g (6 pièces)

Bon à Savoir

Malgré l'ajout de vin, grâce à la cuisson, tout l'alcool s'évapore. Il n'y a donc pas consommation d'alcool lors du service de chutney d'oignons.

Frites de carottes



Ingrédients :

- Carottes 300 g
- Huile d'olive 1 càs
- Sel 1 càc
- Poivre

Bon à Savoir

En remplaçant les frites classiques de pommes de terre, les carottes permettent d'apporter des fibres et des vitamines en particulier de vitamine C au repas.

Veganaise



Ingrédients :

- La Swiss Oat Drink 12 ml
- Huile de tournesol 2 càs (20g)
- Vinaigre de pomme 5 ml
- Moutarde de Dijon 1/2 càc
- Sel QS

Sauce BBQ maison



Ingrédients :

- Concentré de tomates 50 g
- Gousse d'ail 1 gousse
- Huile d'olive 2 càs (20g)
- Vin blanc 50 ml
- Moutarde 1/2 càc
- Persil 5 g
- Sel
- Poivre
- Sirop d'agave 2,5 càs
- Oignon 90 g (1 pièce)
- Vinaigre de cidre 1 càs
- Poivre de cayenne
- Thym 3 g
- Estragon 2 g

Bon à Savoir

Jouer sur les quantités d'herbes aromatiques ou autres condiments peut être utile afin de limiter l'apport en sel.

Crudités



Ingrédients :

- Chou rouge 120g
- Carottes 140g
- Coriandre 1 bouquet

BAO BUN VEGAN

1. Mélanger les ingrédients secs dans un grand bol
2. Ajouter progressivement l'huile et l'eau
3. Pétrir la pâte pendant 10 minutes. Le résultat souhaité est une pâte lisse et molle.
4. Laisser la pâte reposer pendant 2 heures
5. Fractionner la pâte en 12 portions.

SEITAN

Seitan

Dans un grand saladier mélanger le gluten de blé et la levure,
Séparément, mélanger l'eau, le bouillon et une cuillère à café de concentré de tomate.
Verser petit à petit le liquide dans le mélange de gluten et levure pétrir jusqu'à pouvoir
former une boule qui ne colle pas.
Couper le seitan en tranches.

Bouillon et cuisson

Remplir une casserole d'eau
Ajouter le bouillon de légumes, le concentré de tomate, l'oignon en poudre, l'ail en
poudre, le curry, le mélange de 4 épices et la sauce soja.
Faire cuire à feu doux le seitan dans le bouillon durant 45 minutes en mettant un
couvercle qui laisse passer la vapeur.

Marinade

Émincer le seitan en petits morceaux.
Mélanger la sauce soja et la sauce sriracha
Mélanger le tout et laisser reposer quelques heures ou toute la nuit.

Deuxième cuisson

Faire revenir le seitan environ 10 min à la poêle dans l'huile pour qu'il soit bien grillé.
Astuce : Si vous ne voulez pas faire mariner le seitan, vous pouvez le conserver au réfrigérateur dans le bouillon.

RADIS MARINÉS

1. Laver et découper le radis en rondelles très fines et les placer dans un pot de confiture vide.
2. Mélanger les autres ingrédients ensemble et les verser dans le pot.
3. Refermer le pot et laisser mariner au moins une heure.

CHUTNEY D'OIGNONS

1. Éplucher et émincer les oignons. Huiler la casserole puis y ajouter les oignons.
2. Laisser cuire les oignons 3 min et y ajouter le sirop d'agave afin de les caraméliser.
3. Ajouter le sucre semoule, le vin rouge, le vinaigre balsamique et porter à ébullition. Ne pas oublier de remuer régulièrement jusqu'à absorption quasi complète du liquide.
4. Laisser refroidir avant de verser le tout dans une coupelle de service.

FRITES DE CAROTTES

1. Éplucher et couper les carottes en bâtonnets.
2. Dans un saladier, mélanger l'huile, les carottes le sel et le poivre.
3. Bien étaler les carottes (elles ne doivent pas se chevaucher) sur une plaque et enfourner dans le four préchauffé à 200 °C pour 20 minutes.
4. Si besoin assaisonner à la sortie du four.

Suite page suivante >

VEGANAISE

1. Mettre tous les ingrédients dans un bol et mixer avec un mixeur

SAUCE BBQ MAISON

1. Faire chauffer l'huile dans une grande casserole et y ajouter les oignons finement hachés afin de les faire cuire doucement 3-4 minutes. Ne pas les laisser se colorer.
2. Ajouter le concentré de tomates et le vinaigre et porter à ébullitions.
3. Ajouter le vin blanc, le thym, le sirop d'agave, l'ail haché, la moutarde et bien mélanger.
4. Laisser mijoter 15 min
5. Saler, poivrer et lancer une pincée de poivre de Cayenne

CRUDITÉS ET DRESSAGE DU BAO BUN

1. Peler et râper les carottes.
2. Couper le chou rouge en fines lamelles.
3. Séparer les feuilles de coriandre des tiges.
4. Dressage des bao bun:
5. Une fois toutes les recettes prêtes, Tartiner les bao de veganaise.
6. Les remplir le seitan les légumes frais et les radis marinés.
7. Ajouter un peu de chutney et des feuilles de coriandre pour décorer.
8. Les baos sont servis avec des frites de carottes accompagnées de sauce barbecue.

Recettes élaborées par : Sagalowicz Paulina, Chevey Florian, Davister Léah

SEITAN

Recette inspirée de :

Aurore. Seitan maison {végane} [Internet]. Cuisine végétane pour débutant. 15 mars 2016 [cité 19 mars 2023].
<https://cuisineveganepourdebutant.com/2016/02/15/seitan-maison-vegane/>

RADIS MARINÉS

Recette inspirée de :

Rachel Cooks. How to Pickle Radishes [Internet]. 2019 [cité 19 mars 2023].
<https://www.rachelcooks.com/pickled-radish-recipe/>

CHUTNEY D'OIGNONS

Recette inspirée de :

<https://www.cuisineaz.com/recettes/chutney-d-oignons-90654.aspx>

FRITES DE CAROTTES

Recette inspirée de :

Cuisine Actuelle. Frites de carottes [Internet]. [cité 20 mars 2023].
<https://www.cuisineactuelle.fr/recettes/frites-de-carottes-296191>

VEGANAISE

Recette inspirée de :

BeVegan. Mayonnaise végétalienne maison [En ligne]. 2022 [cité le 12 mars 2023].
<https://bevegan.be/fr/recette-vegane-mayonnaise/>

SAUCE BBQ MAISON

Recette inspirée de :

<https://www.cuisineaz.com/recettes/sauce-barbecue-pour-grillades-29418.aspx>



Pizz'ours GRTA



4 pers 15' 20'

Ingrédients :

- Polenta GRTA 250g
- Bouillon 800 ml
- Sauce tomate GRTA (Se référer à la recette sauce tomate) 400ml
- Ricotta GRTA 150g
- Pesto à l'ail des ours (Se référer à la recette du pesto) 50g
- Champignons GRTA 150g
- Tomates cherry GRTA 150g
- Ail des ours fraîches GRTA 5g

Bon à Savoir

Rajouter des tomates crues et de l'ail des ours fraîches après la cuisson permet d'augmenter l'apport en vitamines, car les vitamines ne résistent pas à la chaleur.

Sauce tomate GRTA



4 pers 10' 45'

Ingrédients :

- Tomates mûres GRTA 400g
- Oignon GRTA 100g (1 grosse pièce)
- Ail GRTA 1 gousse
- Sel, poivre

Bon à Savoir

Pour une alimentation durable, nous préconisons de réaliser des bocaux de sauce tomate durant la saison (été) à base de tomates GRTA et d'utiliser ces réserves le reste de l'année. Si vous n'en avez pas réalisé durant l'été et que vous réalisez une recette nécessitant de la sauce tomate, il en existe une alternative GRTA vendue dans le commerce.

Pesto à l'ail des ours



4 pers 20'

Ingrédients :

- Ail des ours GRTA 20g
- Gruyère râpé CH 10g
- Pignons de pin BI 10g
- Huile de colza extra-vierge GRTA 1 càs (10g)
- Sel, poivre

Bon à Savoir

Consommé à froid, l'huile de colza extra-vierge est une source très intéressante d'acides gras riches en oméga-3. Nous avons donc choisi l'huile de colza pour son caractère régional mais aussi pour ses propriétés nutritionnelles.

Ce pesto utilise le plus possible d'aliments GRTA. Nous n'avons malgré tout pas trouvé d'alternative genevoise à tous les ingrédients tels que le gruyère et les pignons de pin. Nous les avons donc sélectionné selon des critères régionaux et écologiques.

Salade "Frépinois"



4 pers 15'

Ingrédients :

- Épinards GRTA 200g
- Radis GRTA 80g
- Fraises GRTA 100g
- Noix GRTA 40g
- Huile de colza extra-vierge GRTA 4 càs (40g ou 40ml)
- Vinaigre de cidre GRTA 2 càs (20g ou 20ml)
- Jus de citron 1 càs
- Miel GRTA 5g
- Sel, poivre

Bon à Savoir

Les épinards contiennent du fer non-héminique. Pour que le corps soit capable de l'absorber, il faut le consommer avec de la vitamine C. Le jus de citron de la vinaigrette a cette fonction dans la recette.

Les noix sont riches en oméga-3, acide gras essentiel à notre organisme. Il est recommandé de consommer une petite portion (30g) par jour, ajoutée à la salade par exemple.

Déroulement des recettes :

PIZZ'OURS GRTA

Mise en place

1. Couper les pieds des champignons.
2. Découper les champignons en fines tranches.
3. Couper les tomates cherry en deux.
4. Hacher finement l'ail des ours.

Préparation

1. Porter le bouillon à ébullition.
2. Ajouter la polenta dans le bouillon et cuire à feu doux 5 minutes en remuant.
3. Disposer du papier sulfurisé sur une plaque de cuisson.
4. Étaler la polenta sur la plaque afin d'obtenir une épaisseur de 0.5 cm.
5. Enfourner la polenta dans le four préchauffé à 240°C pendant 3 min.
6. Retirer la polenta du four.
7. Étaler la sauce tomate sur la polenta.

Suite page suivante >

8. Disperser la ricotta, le pesto, les champignons et la moitié des tomates cherry sur la pizz'ours.
9. Enfourner dans le four préchauffé à 240°C pendant 15 min.
10. Retirer la pizz'ours du four.
11. Disposer l'autre moitié des tomates cherry et l'ail des ours sur la pizz'ours.

SAUCE TOMATE GRTA

Mise en place

1. Hacher grossièrement l'ail et l'oignon.
2. Découper les tomates en morceaux.

Sauce tomate

1. Faire revenir l'ail et l'oignon dans l'huile d'olive.
2. Ajouter les tomates en morceaux, mélanger et couvrir.
3. Laisser mijoter pendant 45 minutes.
4. Mixer à l'aide d'un mixeur plongeant jusqu'à la consistance souhaitée.
5. Assaisonner à l'aide du sel et du poivre.

PESTO À L'AIL DES OURS

1. Râper le gruyère.
2. Mixer tous les ingrédients jusqu'à obtention de la texture souhaitée.
3. Assaisonner avec du sel et du poivre.

SALADE "FRÉPINOIX"

Salade

1. Couper les fraises en 4.
2. Couper les radis en fines rondelles.
3. Concasser les noix grossièrement.
4. Mélanger les feuilles d'épinards, les fraises, les radis et les noix dans un saladier.

Sauce vinaigrette

5. Presser le jus d'un demi-citron.
6. Mélanger l'huile, le vinaigre, le miel et le jus de citron dans un petit bol.
7. Ajouter du sel et du poivre et mélanger.

Recettes élaborées par : Frossard Manon, Weibel Gaelle et Sommer Fanny

PIZZ'OURS GRTA

Recette inspirée de :

https://www.swissmilk.ch/fr/recettes-idees/recettes/LM200707_27/pizza-polenta/

<https://www.tipiak.fr/recette/pizza-la-polenta-et-aux-tomates>

SAUCE TOMATE GRTA

Recette inspirée de :

https://www.swissmilk.ch/fr/recettes-idees/recettes/CHDO201612_01/sauce-tomate-maison-conserves/

PESTO À L'AIL DES OURS

Recette inspirée de :

<https://www.nahrin.ch/fr/recette/pesto-a-lail-des-ours>

https://www.swissmilk.ch/fr/recettes-idees/recettes/LM_div_0216_2/pesto-a-lail-des-ours/

SALADE "FRÉPINOIX"

Recette inspirée de :

<https://www.delscookingtwist.com/fr/salade-de-pousses-depinards-fraises-et-chevre-frais/>

la cuisine

de nos étudiant·es

Haute école de santé de Genève
Filière Nutrition et diététique

Rue des Caroubiers 25
CH - 1227 Carouge

tél. 022 558 52 90
info.heds@hesge.ch

h e d s

Haute école de santé
Genève
Filière Nutrition et diététique

Hes·so  **GENÈVE**
Haute Ecole Spécialisée
de Suisse occidentale

COOK'EAT
www.hesge.ch/heds