

la cuisine de nos étudiant·es 2024-2025



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,
et Carolina Cerqueira Azevedo

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 personnes



Temps de réalisation total



Temps de cuisson



Temps d'attente

LES RECETTES 2024-25

- 4 Tobiko de concombre au chèvre frais et fraises
- 6 Bao végétarien au tofu fumé
- 8 Sablés sans gluten et bruschetta de carottes
- 10 Wraps hummus chou rouge
- 12 Trio de Takoyaki
- 14 Duo de temaki au tofu et au poisson garnis de légumes croquants et de micro-pousses vertes
- 16 Infusion de mélisse citronnelle et sa marmelade orange citron
- 18 Mocktail de printemps
- 20 Raviolis en roses aux carottes, abricots et tofu
- 22 Gaufre à la betterave accompagnée de sa chantilly de chèvre et de son pesto à l'ail des ours
- 24 Cake spicy et sa rosace pomme kiwi
- 26 Crumpet garni : compotée de fraise-rhubarbe, mousse basilic/menthe, rhubarbe confite et pesto
- 28 Raviolis colorés farcis à l'aubergine, aux lentilles et à la ricotta
- 31 Sorghotto à l'ail des ours
- 33 Omble chevalier, purée de betterave et pommes de terre hasselback
- 36 Lasagnes tricolores véganes
- 38 Éclair chocolat framboise
- 40 Tartelette de truite fumée, crème de raifort et asperges
- 42 Tartelette nectarine et praliné

Tobiko de concombre au chèvre frais et fraises

Cook'eat



10 pces



20'



10'

Ingédients :

- Riz à sushi cru 115g
- Eau 150ml
- Vinaigre de riz 1càs (10g)
- Sel à convenance
- Fromage de chèvre frais 300g
- Concombre 50g
- Fraises 50g
- Sucre 1càs (10g)

Bon à Savoir

- Les légumes et les fruits de cette recette sont crus, permettant un bon apport en vitamine C.
- Le fromage de chèvre frais apporte du calcium ainsi qu'une faible quantité de lipides par rapport à la moyenne des fromages
- Recette faible en calories

PRÉPARATION DU RIZ

1. Rincer le riz jusqu'à ce que l'eau soit translucide.
2. Mettre le riz rincé dans une casserole et couvrir d'eau.
3. Faire monter le tout à ébullition.
4. Une fois l'ébullition atteinte, couvrir la casserole et laisser le tout cuire à feu doux pendant 15min.
5. Une fois les 15min dépassées, retirer du feu, sans lever le couvercle et laisser reposer le tout 10min.
6. Une fois les 10min écoulées, transférer le riz dans un saladier, ajouter le vinaigre et le sel, le sucre puis remuer le tout.
7. Laisser refroidir à température ambiante

PRÉPARATION DU TOBIKO

1. A l'aide d'un économe (ou d'une mandoline), tailler des fines tranches de concombre dans la longueur.
2. Hacher les fraises très finement.
3. Dans un saladier, mélanger les fraises hachées au fromage de chèvre frais.
4. Prendre une portion de 35g de riz cuit, former une boule avec et la tapisser sur le plan de travail.
5. Enrouler une tranche de concombre autour de la boule de riz en veillant à bien sérer le tout.
6. Ajouter la préparation de fromage de chèvre frais + fraises au-dessus du riz en veillant à bien tapisser le tout au milieu du « rouleau » de concombre.
7. Si le rouleau ne tient pas, possibilité de le fermer à l'aide d'un cure-dent.

Recette élaborée par : Faure Michel, Nicolini Lorenzo, Nocent Ariane

Recette inspirée de :

Maki concombre, fromage frais aux abricots : Découvrez nos recettes ([lesfruitsetlegumesfrais.com](https://www.lesfruitsetlegumesfrais.com))
<https://www.lesfruitsetlegumesfrais.com/en-cuisine/recettes/maki-concombre-fromage-frais-aux-abricots>

Tobiko : qu'est-ce que le tobiko et comment l'utiliser en cuisine ([finedininglovers.fr](https://www.finedininglovers.fr))
<https://www.finedininglovers.fr/article/tobiko>

Réussir son riz à sushi - Recette et conseils ([commeaujapon.fr](https://www.commeaujapon.fr))
<https://www.commeaujapon.fr/le-riz-a-sushi-recette/>



10 pces



45'



20'



45'

Ingédients :

- Farine de blé 250g
- Sucre blanc 15g
- Levure boulangère 10g
- Eau 100 ml
- Huile de colza 3 càs (30g)
- Sauce soja salée 40 ml
- Sel
- Haricots rouges 60g
- Chou chinois 50g
- Poireau 50g
- Carotte 50g
- Tofu fumé 80g
- Gingembre 10g
- Ail 2 gousses

Bon à Savoir

-La cuisson à vapeur est une méthode de cuisson ne contenant pas de matières grasses donc cela permet d'avoir un apport calorique réduit

-L'utilisation d'huile de colza est une matière grasse riche en acides gras mono-insaturés (AGMI) et pauvre en acides gras saturés (AGS)

-Combinaison de protéines végétales (farine de blé avec haricots rouges et tofu fumé)

Pour la pâte

Délayer la levure fraîche dans les 100ml d'eau tiède. Ajouter, dans un saladier, la farine de blé, le sucre et mélanger. Ajouter progressivement l'eau et la levure en mélangeant puis pétrir une minute. Ajouter ensuite l'huile de colza et pétrir de nouveau pendant 5 minutes. Former une boule, couvrir avec une serviette et laisser reposer au moins 45 minutes à température ambiante ou au four chaleur tournante entre 25 – 37°C pour plus de volume.

Préparation de la farce

Peler l'ail, éplucher la carotte et couper en dés. Emincer l'ail, le poireau, le gingembre et le chou chinois. Verser l'huile dans une poêle et cuire à feu moyen les légumes coupés pendant 10 minutes. Déglacer à la sauce soja puis réserver dans un saladier afin de laisser refroidir le tout.

Après avoir laissé reposer la pâte

Déposer la pâte sur un plan de travail et dégazer. Diviser la pâte en 10, former chaque pâton en boule puis aplatir avec un rouleau à pâtisserie afin de former un rond bien aplati.

Confection des baos

Faire bouillir de l'eau dans une casserole. Sur le plan de travail, déposer une boule de farce au centre d'un disque de pâte, fermer le bao en veillant à bien pincer la pâte en la tournant jusqu'à former une rosace complète. Déposer les brioches sur un papier sulfurisé troué puis les déposer dans un panier vapeur. Mettre le panier vapeur sur la casserole et laisser cuire 20 minutes à couvert.

Sablés sans gluten et bruschetta de carottes

Cook'eat



Ingédients :

- Farine de sarrasin 175g
- Avocat 40g
- Œuf 65g (1 pièce)
- Eau 175 ml
- Sel
- Origan séché 1 càc
- Carottes 250g
- Ricotta 125g
- Vinaigre balsamique 3 càs (30g)



10 pces



30'



10'



30'

Bon à Savoir

Point d'attention : Remplacer le beurre par l'avocat permet d'améliorer la qualité des lipides tout en gardant une texture similaire.

Sablés

Dans un bol, mélangez les ingrédients secs préalablement pesés (la farine et le sel).

Ajouter l'avocat coupé en petits morceaux.

Ecraser l'avocat dans la farine entre les mains jusqu'à formation d'une pâte sableuse.

Ajouter l'œuf et écraser avec les mains de façon à former une boule homogène.

Si votre pâte est trop sèche, ajouter de l'eau.

Mettre la pâte dans du cellophane, laissez reposer une 30ème de minutes.

Étalez la pâte à l'aide d'un rouleau à pâtisserie (épaisseur : 5mm).

À l'aide d'un emporte-pièce, formez vos sablés et disposez-les sur une plaque avant d'enfourner dans le four préchauffé à 200°C durant une dizaines de minutes.

Laisser refroidir vos sablés à l'air libre.

Bruschetta de carottes

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.

Mise en place

Disposer sur chaque sablé une cuillère à soupe de bruschetta de carottes de sorte à en avoir la même quantité sur l'ensembles de vos sablés.

Déguster.



10 pces



10'



15'



10'

Ingédients :

- Épinards 125g
- Flocons d'avoine sans gluten 185g
- Œufs 50g (1 petite pièce)
- Eau 300 ml
- Sel, poivre
- Houmous
- Haricots blancs 125g
- Betterave rouge 35g
- Jus de Citron 1càs
- Tahini 1càc (5g)
- Huile d'olive 1càc (5g)
- Farce
- Chou rouge 175 g
- Ricotta 45 g

Bon à Savoir

Point d'attention : Les flocons d'avoine sont naturellement sans gluten MAIS il peut y avoir des risques de contaminations croisées. Il est donc préférable de prendre des flocons d'avoine certifié sans gluten.

Avant la préparation de la recette

Laisser tremper les haricots blancs pendant 12h.

Faire cuire vos haricots à grande eau pendant 1h30. (Pour des questions pratiques il est également possible d'acheter des haricots blancs en boîte)

Enlever les premières feuilles, découper en fines lamelles le chou rouge.

Réserver dans un bol.

Préparer les feuilles d'épinard frais.

Réserver les feuilles d'épinard dans un bol, puis couvrir.

Wraps aux épinards

Pour 10 petits wraps, mettre dans un bol les feuilles d'épinard, les flocons d'avoine (sans gluten certifié), les œufs ainsi que l'eau.

Mixer l'ensemble des ingrédients secs et humides.

Une fois une texture homogène obtenue, ajouter le sel et le poivre à votre mélange (rajouter de l'eau si besoin jusqu'à obtenir une texture à crêpe).

Laisser reposer la pâte à wraps 5 à 10 minutes au frigo.

Dans une poêle bien chaude, étaler votre pâte à wraps de sorte à former des disques de 10-15cm de diamètre.

Réserver les wraps sur une assiette. (Vous pouvez utiliser un emporte-pièce rond de 10-15cm pour découper les bords de vos wraps, pour les rendre plus esthétiques)

Houmous revisité à la betterave

Verser les haricots blancs dans une passoire, rincer et égoutter.

Mettre les haricots blancs dans un mixeur en y ajoutant les betteraves rouges.

Presser la moitié d'un jus de citron directement dans votre préparation.

Ajouter le Tahini.

Saler et poivrer.

Mettre le houmous dans un bol y ajouter l'huile d'olive.

Réserver au frigo.

Mise en place

Mettre les 10 wraps sur une plaque.

Disposer un dixième du houmous à la betterave au milieu de chaque wrap en formant une ligne.

Ajouter par-dessus les lamelles de chou rouge et la ricotta.

Assaisonner.

Rouler les wraps de façon à les refermer puis les couper en deux.

Réserver au frigo.

Déguster.

Recette élaborée par : Durand Mélissa, Tornare Mayla & Fonseca Filipe

Recette inspirée de :

Migusto [Internet]. [cité 11 mars 2024]. Houmous à la betterave rouge.

Disponible sur: <https://migusto.migros.ch/fr/recettes/houmous-a-la-betterave-rouge>

Chloé. Wraps sans gluten et sans lactose aux épinards - Gluten Libre [Internet]. [cité 11 mars 2024].

Disponible sur: <https://glutenlibre.co/recettes-fr/wraps-sans-gluten-et-sans-lactose/>



10 pces



25'



15'



3 jours

Ingédients :

- Poulpe 100g
- Farine de blé 120g
- Levure chimique 7.5g
- Sel
- Sauce soja 1 càc
- Œufs 120g – 2 pièces
- Bouillon 360ml
- Vinaigre de framboise 50g
- Gingembre 100g
- Ketchup 4 càs
- Worstershire sauce 3 càc
- Sauce d'huître 2 càc
- Miel 5g
- Ciboulette 1 bouquet
- Algues 30g

Bon à Savoir

Pour une alternative végétarienne tout en gardant l'apport en protéines intéressant, le poulpe peut être remplacé par du tofu fumé et la sauce d'huître par de la sauce de hoisin.

Pâte à Takoyaki

- Dans un saladier, mélanger la farine, le sel, et la levure chimique.
- Dans un autre saladier, mélanger les œufs et la sauce
- Rajouter-les au mélange sec (farine, sel, levure chimique) et bien mélanger au fouet.
- Rajouter petit à petit le bouillon jusqu'à obtenir une pâte très liquide, c'est normal !

Gingembre confit style beni-shoga

- Préparer le gingembre et le vinaigre de framboise
- Faire chauffer de l'eau dans une casserole
- Peler le gingembre et le couper en fine julienne dans la longueur
- Blanchir les juliennes de gingembre pendant 2-3 minutes
- Egoutter le gingembre et le laisser refroidir
- Remplir les petits bocaux
- Ajouter le vinaigre de framboise et bien remuer, puis fermer les bocaux
- Placer au réfrigérateur, ils se conserve jusqu'à un an

Sauce

- Mélanger l'ensemble des ingrédients (Ketchup, Worstershire sauce, sauce huître, miel
- Mettre en pipette à sauce et conserver à +4°C

Cuisson des Takoyaki

- Huiler généreusement votre plaque à takoyaki avec un pinceau et préchauffer votre plaque.
- Une fois la plaque chaude, verser votre pâte à takoyaki dans les creux au raz du bord.
- Ajouter les morceaux de poulpe, la ciboulette, le gingembre style beni shoga.
- Lorsque la pâte se durci à l'extérieur, retourner les takoyaki avec les baguettes à 180 degrés. Retourner les régulièrement afin qu'ils soient bien réguliers.
- Quand les takoyaki sont bien dorés, ils sont prêts ! Déposer-les sur votre assiette, et rajouter la sauce, le gingembre confit et les algues séchés.



4 pers.



40'



20'

Ingrédients :

- Riz blanc collant 40g
- Riz complet 40g
- Algue nori (8 feuilles carrées de 10cm x 10cm) 7g
- Vinaigre de riz 1 càs (20g)
- Sel 1 pincée
- Sucre 1 pincée
- Concombre 15g
- Carotte jaune et orange 20g
- Radis long blanc 15g
- Fromage frais 40g
- Ciboulette 1 branche
- Sésame blanc 1 pincée
- Assortiments de micro-pousses 4g
- Jaune d'oeuf 3g
- Vinaigre 1/4 càc
- Huile de colza 1 càs
- Sel 1 pincée
- Pâte de miso blanc 1 càc
- Sauce sriracha 1 càc
- Tofu ferme 20g
- Féra du léman 20g
- Fécule de maïs Quantité suffisante

Bon à Savoir

Le tofu peut être fait maison.

Tofu traditionnel maison - Techniques pour faire du tofu tendre ou ferme - Cooking With Morgane

<https://www.youtube.com/watch?v=wD709d-NwCBg>

Déroulement de la recette :

Cook'eat

Duo de temaki au tofu et au poisson garnis de légumes croquants et de micro-pousses vertes

PRÉPARATION DU RIZ

Rincer le riz collant et le riz complet et les cuire selon les directives du paquet. Ajouter le vinaigre et bien mélanger pendant que le riz est encore chaud.

PRÉPARATION DES PICKLES DE LÉGUMES

Nettoyer et peler les légumes. Les couper en julienne (en fin bâtonnets). Mettre le sel et le sucre et mélanger.

PRÉPARATION DU FROMAGE FRAIS

Mettre la ciboulette ciselée dans le fromage frais laissé à température ambiante.

PRÉPARATION DE LA MAYONNAISE

Séparer le jaune et le blanc d'oeuf et mettre de côté le blanc d'oeuf. Mettre le jaune d'oeuf dans un récipient et ajouter le vinaigre et le sel. En mélangeant au fouet, ajouter l'huile de colza petit à petit. A la fin, diviser en deux parties égales et y ajouter dans une, la pâte de miso blanc et dans l'autre, la sauce sriracha.

PRÉPARATION DE LA PROTÉINE

Couper le tofu ferme (env. 5cmx1cm). Saupoudrer de fécule de maïs. Faire revenir le tofu jusqu'à ce qu'une belle croûte se forme. Pour le poisson, le couper en petites tranches et le passer sous le chalumeau pour le braiser.

ASSEMBLAGE

Mettre la ciboulette ciselée dans le fromage frais laissé à température ambiante.

Préparer la feuille de nori :

Placer une feuille de nori sur une surface propre.

Assembler le temaki :

Prendre une petite poignée de riz et l'étaler au milieu de la feuille de nori.

Ajouter les ingrédients :

Disposer les lanières de féra ou du tofu ferme, le fromage frais à la ciboulette, les pickles de légumes ainsi que l'assortiment de pousses sur le riz.

Ajouter la mayonnaise à la sauce sriracha avec les temakis au poisson.

Ajouter la mayonnaise à la pâte de miso blanc avec les temakis au tofu.

Rouler en cône :

Plier le coin inférieur de la feuille de nori sur le riz et les ingrédients. Enroulez la feuille en diagonale pour former un cône. Sceller le bord en utilisant un peu d'eau ou de riz pour coller la feuille au besoin.

Servir et déguster :

Placer le temaki sur une assiette avec l'ouverture vers le bas pour éviter qu'il ne se défasse.

Ajouter quelques graines de sésame blanc sur le dessus.

Recette élaborée par : Gonseth Manon, Jeanbourquin Tatiana, Akiyama Tomoka

Recette inspirée de :

« Je vois ! Comment faire de la mayonnaise | Activité d'éducation alimentaire | Kewpie »

[En ligne]. [cité 11 mars 2024]. Disponible sur: <https://www.kewpie.com/education/information/how/>

Cook'eat 2024 - 2025

Infusion de mélisse citronnelle et sa marmelade orange citron

Cook'eat



4 pers.



30'



40'



120'

Ingédients :

- Eau plate 1L
- Feuilles de mélisse citronnelle 20g (4-5 branches)
- Feuilles de menthe 20g (4-5 branches)
- Fraises 80g (env. 8)
- Citron 5g
- Orange 10g
- Sucre blanc 15g
- Eau plate 10ml

Bon à Savoir

L'infusion de mélisse fraîche ou de menthe peuvent être efficaces en cas de troubles digestifs causés par le stress, un sport intensif ou un repas inadapté.

Glaçons

1. Couper les fraises dans le sens de la longueur en fines tranches.
2. Disposer les tranches dans des moules à glaçons carrés afin de former une rose et y verser un peu d'eau.
3. Laisser au congélateur quelques heures.

Préparation de la marmelade

1. Couper l'orange et le citron en fines tranches ou mixer.
2. Mettre les tranches de fruits ou la mixture, le sucre et 10ml d'eau dans une casserole. Porter à ébullition en remuant régulièrement pendant environ 15-20 minutes en vérifiant la cuisson.
3. Pour vérifier si la cuisson est bonne, prélever un peu de confiture et la déposer sur une assiette froide. Elle doit se figer quand l'assiette est inclinée.
4. Réserver.

Infusion

1. Dans la casserole avec la marmelade, verser 1 litre d'eau et porter à ébullition.
2. Dès que l'eau est frémissante, ajouter les feuilles de menthe et de mélisse.
3. Laisser infuser pendant 10 minutes à feu doux.
4. Au choix, retirer les feuilles ou les laisser dans l'eau chaude. Placer l'infusion au frais pendant quelques heures avant de servir.

Dressage

Verser l'infusion dans un verre et y placer deux glaçons pour la décoration.



Ingrédients :

- Eau pétillante 180 g
- Jus de citron vert 8 càs
- Abricots 500 g
- Sucre 500 g
- Feuille de menthe 7 pièces
- Citron vert 10 g (1 tranche)
- Concombre 200 g
- Eau 120 g
- Glaçons 16 pièces



4 pers.



20'



1 semaine

Bon à Savoir

La consommation d'aliments fermentés a un effet bénéfique sur le microbiote : yaourts, légumes fermentés (kimchi), kombucha, kéfir, sirop fermenté, etc.

Le sirop fermenté reste cependant une source concentrée de sucre, il est à consommer en quantité et fréquence modérée.

1. Préparer 1 semaine à l'avance le sirop d'abricot fermenté :
 - Laver les abricots et les couper en deux
 - Dans un bocal mélanger les abricots avec le sucre de manière alternée
 - Refermer le bocal et mélanger une fois par jour avec une cuillère en bois
 - Au bout de 7 jours, filtrer le liquide à l'aide d'une passoire.
2. Préparer le jus de concombre et menthe :
 - Mixer le concombre, 4 feuilles de menthe et l'eau puis passer le tout dans un tamis.
3. Dans un verre à pied, mettre les glaçons et verser 1 càs de sirop d'abricot.
4. Verser lentement le jus de concombre et menthe afin qu'il ne se mélange pas au sirop puis ajouter l'eau pétillante mélangée au jus de citron.
5. Disposer les feuilles de menthe au-dessus avec une tranche de citron vert.

Recette élaborée par : Nicoulin Axelle, Haddadi Nada et Ricklin Chloé

Recette inspirée de :

Koso : <https://magazine.laruchequiditoui.fr/le-koso-sirop-slow/>

Mocktail : <https://www.aqualex.eu/fr/lazy-red-cheeks>

Raviolis en roses aux carottes, abricots et tofu

Cook'eat



Ingédients :

- Farine 100 g
- Eau 60 g
- Colorant alimentaire vert 1 càc
- Huile d'olive neutre 1 càc (5 g)
- Carottes 25 g
- Abricot 8 g
- Tofu 60 g
- Concentré de tomate 1 càc
- Huile de colza HOLL 1 càc (5 g)
- Noix 8 g
- Sel, poivre
- Lime 90 g (1 pièce)
- Ail 1 gousse
- Fromage frais 5% MG 13 g



4 pers.



60'



10'



30'

Bon à Savoir

Avec des apéritifs "fait maison" il est possible de moduler l'apport en lipides. Par exemple, nos raviolis contiennent environ 5 fois moins de lipides que des chips du commerce..

1. Commencer par préparer la pâte :

- a. Sur le plan de travail, réaliser un puits avec la farine.
- b. Dans un bol, mélanger l'eau avec quelques gouttes de colorant alimentaire vert (selon couleur souhaitée).
- c. Verser l'eau et l'huile d'olive dans le puits et ramener la farine vers le centre, puis mélanger jusqu'à l'obtention d'une pâte lisse.
- d. Emballer la pâte dans un film plastique et laisser reposer au frigo au moins 30 minutes.

2. Préparer la farce :

- a. Dans un blender, mixer le tofu, le concentré de tomate, la carotte, l'ail, le sel, le poivre et les zestes de la lime.
- b. Couper en brunoise (dès de 3mm) l'abricot et mélanger au reste de la farce.

3. Former les roses :

- a. Abaisser la pâte à une hauteur de 3mm.
- b. A l'aide d'un emporte-pièce de 7cm de diamètre en forme de rond, découper 20 ronds dans la pâte.
- c. Superposer les disques de la manière suivante : poser un disque à l'extrémité d'un autre disque sur un quart de sa surface. Appliquer un peu d'eau entre les deux disques afin de s'assurer qu'ils collent. Répéter cette étape avec 5 disques au total.
- d. Remplir une poche à douille avec la farce, et tracer un trait sur la longueur des disques superposés, en laissant 1cm à chaque extrémité.
- e. A l'aide d'un pinceau, mouiller avec un peu d'eau l'extrémité des ronds d'un seul côté de la farce, puis abattre le second côté sur le premier. Appuyer délicatement afin que cela tienne bien.
- f. Rouler le ravioli sur lui-même en forme d'escargot.

4. Cuisson des raviolis :

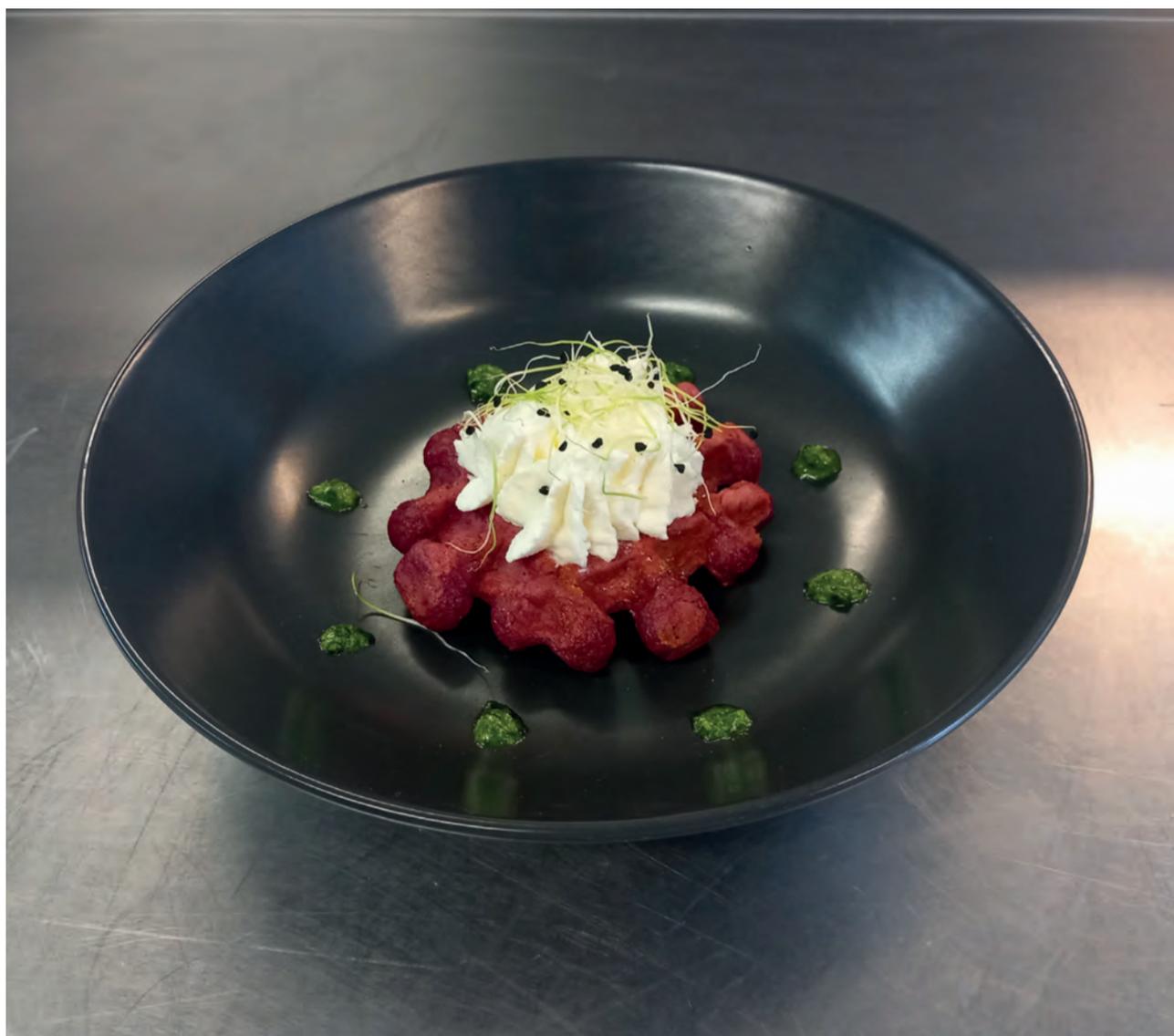
- a. Dans une poêle, faire chauffer 1 càs d'huile de colza HOLL.
- b. Faire dorer les raviolis durant 2 minutes.
- c. Ajouter un fond d'eau (environ 3cm), et couvrir pendant 10 minutes.
- d. Retirer les raviolis de la poêle et les faire égoutter sur un papier absorbant.

5. Présentation :

- a. Présenter le ravioli sur une petite assiette ou une caissette à muffins.
- b. Mélanger le fromage frais avec le zeste d'une demi-lime et décorer la rose à l'aide d'une poche à douille.
- c. Saupoudrer de morceaux de noix.

Gaufre à la betterave accompagnée de sa chantilly de chèvre et de son pesto à l'ail des ours

Cook'eat



4 pers.



50'



15'



180'

Bon à Savoir

Dans cette recette, nous avons utilisé deux astuces qui permettent de diminuer l'apport total en matière grasse de cette collation :

- Supprimer le beurre dans la pâte à gaufre en profitant de l'onctuosité de la purée de betterave pour assurer la texture moelleuse de la gaufre.
- Remplacer la crème par de l'eau dans la préparation de la chantilly de chèvre au siphon.

Ingrédients :

- Farine complète 100g
- Poudre à lever 1càc
- Lait 3,5% 60ml
- Œuf 1pce
- Betterave cuite 80g
- Gruyère râpé 20g
- Thym séché 1càc
- Sel, poivre
- Pousse d'oignon 20g
- Chèvre frais 80g
- Thym séché 1càc
- Eau 100ml
- Ail des ours 10g
- Noix de cajou 3g
- Parmesan râpé 3g
- Huile d'olive extra vierge 3cc / 15g
- Eau 10ml
- Sel

Déroulement de la recette :

Cook'eat

Gaufre à la betterave accompagnée de sa chantilly de chèvre et de son pesto à l'ail des ours

Chantilly à la chèvre

Mettre le siphon vide dans le congélateur.
Verser l'eau, le chèvre frais et le thym dans une casserole.
Faire fondre entièrement le chèvre frais à feu doux en mélangeant régulièrement.
Laisser infuser le temps que la préparation descende à température ambiante.
Filtrer le mélange au chinois et verser le mélange dans le siphon.
Fermer le siphon, ajouter 1 cartouche de gaz et secouer.
Placer le siphon au frais pendant 3 heures au minimum.

Pesto à l'ail des ours

Retirer le bas des tiges des feuilles d'ail des ours.
Mettre dans un mixeur l'ail des ours, les noix de cajou, l'huile, le parmesan, le sel et l'eau.
Mixer afin d'obtenir une pâte plus ou moins homogène.
Si trop sec, rajouter un peu d'eau.
Conserver au frais.

Gaufres à la betterave

Mixer la betterave cuite et réserver.
Mélanger le lait, l'œuf, la betterave mixée et le gruyère dans un récipient.
Dans un autre récipient, mélanger la farine, la poudre à lever, le sel, le poivre et le thym.
Ajouter le premier mélange dans le second récipient
Mélanger jusqu'à l'obtention d'une pâte lisse.

Badigeonner le gaufrier avec un peu d'huile et préchauffer l'appareil.
Déposer une portion de pâte à gaufre dans l'appareil et laisser cuire au minimum 5 minutes.
Répéter l'opération.

Présentation

Disposer les gaufres sur des assiettes.
Sortir le siphon du frais et le secouer juste avant l'utilisation.
Déposer la chantilly de chèvre sur les gaufres.
Ajouter 1càc de pesto à l'ail des ours sur chaque gaufre.
Pour finir, ajouter quelques pousses d'oignons sur les gaufres.

Recette élaborée par : Baume Mélissa et Rochat Sophie

Recette inspirée de :

https://www.swissmilk.ch/fr/recettes-idees/recettes/SM2020_WAFF_06/gaufres-salees-a-la-betterave/ (gaufre à la betterave)

<https://www.qoqa.ch/fr/posts/2839> (chantilly de chèvre)

<https://www.undejeunerdesoleil.com/2019/04/pesto-ail-des-ours.html> (pesto à l'ail des ours)

Cook'eat 2024 - 2025



4 pers.



40'



35'



20'

Bon à Savoir

Ce dessert sucré est sans lactose, sans matière grasse d'origine animale, végétan et composé en quantité importante de fruits qui sont sources de vitamines et minéraux.

Ingrédients :

- Kiwi 400g
- Pomme 130g
- Farine 67g
- Sucre 100g
- Poudre à lever 5g
- Bicarbonate de soude 5g
- Amandes mondées 100g
- Lait de coco 170ml
- Eau 50ml
- Cannelle 1 Càs
- Citron 1
- Piment 2

PRÉPARATIF

Préchauffer le four à 180 degrés.

Presser un citron afin d'en prélever son jus.

Moudre 3/4 des amandes et concassé le reste.

Chemisé un moule.

Couper la queue des piments.

Peler les kiwis et coupés les 3/4 en dés. Puis mixer les dés et les piments ensemble.

PRÉPARATION

Cake : Dans un grand bol mélanger la farine, le sucre, les amandes moulues, le bicarbonate et la poudre à lever. Une fois que le mélange est bien homogène, incorporer le lait de coco puis mélanger. Verser la préparation dans le moule et le placer au four pendant 35 minutes.

Après 35 min, sortir du four et laisser tiédir dans le moule. Avec le manche d'une cuillère en bois, trouser plusieurs fois le cake sur environ 2/3 de sa hauteur. Laisser refroidir 15min.

Coulis kiwi : Dans une casserole porter à ébullition l'eau. Y ajouter les kiwis et les piments mixés, la cannelle, le jus de citron et faire cuire à feu doux en remuant de temps en temps. Une fois que la texture est pâteuse retirer du feu et laisser refroidir pendant une quinzaine de minute.

Démouler le gâteau et le poser sur un plat, puis verser sur le dessus le coulis de kiwi.

DÉCORATION

Couper les pommes en quartier relativement fin. Disposer les kiwis restant et les pommes à votre convenance sur le cake. Parsemer des amandes concassées et de la cannelle sur le dessus.

Crumpet garni : compotée de fraise-rhubarbe, mousse basilic/menthe, rhubarbe confite et pesto

Cook'eat



4 pers.



1h45



30'

60'

Ingrédients :

- Farine 195g
- Sucre 35g
- Sucre glace 30g
- Miel 10g
- Rhubarbe 180g
- Fraises fraîches 120g
- Citron vert ½ pièce
- Menthe 10g
- Basilic 20g
- Mascarpone 75g
- Skyr 50g
- Blanc d'œuf 1
- Gélatine ½ feuille
- Gousse de vanille 1 et demi
- Noix de cajou 10g
- Huile d'olive 1 càs
- Levure boulangère sèche ½ càc
- Bicarbonate de soude ½ càc
- Sel
- Eau chaude 330ml

Bon à Savoir

Ce dessert contient moins de 25g de sucre et moins de 10% matière grasse grâce au mélange allégé moitié skyr-mascarpone. Il peut donc aussi être une bonne option pour le petit déjeuner.

Crumpet garni : compotée de fraise-rhubarbe, mousse basilic/menthe, rhubarbe confite et pesto

Crumpets anglais

1. Dans un bol, mélanger la farine, 1 càc de sucre, la levure boulangère, le bicarbonate de soude et 1 pincée de sel.
2. Ajouter l'eau chaude et mélanger au batteur électrique.
3. Couvrir et laisser pousser 45 minutes.
4. Faire chauffer une poêle légèrement huilée, déposer un cercle à pâtisserie rond (ici 8 cm de diamètre) et ajouter 2 à 3 càs de pâte, couvrir et laisser cuire 5 minutes à feu moyen puis 5 minutes à feu doux.
5. Avec un couteau fin, détacher les crumpets des cercles, retirer le cercle, retourner le crumpet et faire cuire 1 minute.

Compotée fraise-rhubarbe

1. Laver, équeuter et couper les fraises. Ne pas jeter les queues de fraises.
2. Éplucher 120g de rhubarbe, puis la couper en petits morceaux.
3. Placer les morceaux de fraises et de rhubarbe et la gousse de vanille fendue dans une casserole.
4. Ajouter 20g sucre, ajuster selon son goût.
5. Cuire à feu doux pendant environ 20 minutes, remuer de temps en temps, jusqu'à ce que les fruits soient tendres et libèrent leur jus.
6. Pendant que la préparation est encore chaude, ajouter la demi-feuille de gélatine et remuer pour la faire fondre.
7. Retirer du feu et laisser refroidir.
8. Ecraser légèrement les morceaux de fruits avec une fourchette pour obtenir une texture plus lisse ou mixer la préparation.

Mousse basilic-menthe

1. Hacher les feuilles de menthe et la moitié du basilic finement.
2. Presser le ½ citron vert.
3. Mélanger le mascarpone et le skyr avec 30g de sucre glace, le jus de citron vert, la menthe et le basilic hachés.
4. Battre le blanc d'œuf avec la pincée de sel en neige très ferme, puis incorporer délicatement au mélange de mascarpone.
5. Placer au frais environ minimum 1 heure.

Rhubarbe confite

1. Couper une tige de rhubarbe (60g) en deux dans la longueur puis en bâtonnets d'environ 5 cm de long.
2. Mélanger le miel et la demi-gousse de vanille, puis ajouter les bâtonnets de rhubarbe, mélanger.
3. Placer les bâtonnets sur une plaque de cuisson. Enfourner dans le four préchauffé à 200°C pendant 10-15 minutes, jusqu'à ce que les bâtonnets soient tendres.

Pesto sucré

4. Torrifier les noix de cajou quelques minutes dans une poêle sans matière grasse à feu moyen.
5. Placer les queues de fraise, l'autre moitié du basilic, les noix de cajou, l'huile d'olive et 10g de sucre dans un mixeur ou un mortier : réduire en purée.

Dresser les différentes composantes sur les crumpets.

Recette élaborée par : Pauline Rehbein et Victoria Ruiz

Recette inspirée de : Recettes familiales personnelles

<https://www.sugarsaltmagic.com/homemade-crumpets/>

<https://www.cuisineaz.com/recettes/fraises-a-la-burrata-et-pesto-de-basilic-sucre-58553.aspx>

<https://www.qoqa.ch/fr/posts/4638>

<http://stoempitup.com/rhubarbe-confite-au-miel-et-au-citron-vert/>

Raviolis colorés farcis à l'aubergine, aux lentilles et à la ricotta

Cook'eat



4 pers.



180'



60'



60'

Ingédients :

- Aubergine 300 g
- Ricotta 50 g
- Lentilles vertes 150 g
- Ail 15 g
- Œuf 165 g
- Farine de blé 255 g
- Sel 0,7 g
- Betterave rouge pasteurisé 40g
- Curcuma 5 g
- Eau 20 g
- Brocoli 180 g
- Citron 1 pièce
- Oignon 1 pièce
- Beurre 40 g
- Demi-crème 50 g
- Moutarde 10 g
- Zeste 5 g
- Sucre 30 g
- Mélasse de grenade 20 g
- Gaines de sarrasin 20 g
- Doucette 10 g

Bon à Savoir

Pour augmenter l'apport en protéines et fibres du repas, ajouter davantage de lentilles dans la farce.

Préparation de la pâte

1. Peser et couper la betterave en gros morceaux
2. Peser le curcuma et réserver
3. Mixer la betterave jusqu'à l'obtention d'un coulis épais
4. Peser trois fois 85 g farine et répartir dans trois bols différents
5. Ajouter dans chaque bol un œuf et une pincée de sel
6. Ajouter dans le premier bol le coulis de betterave, dans le deuxième le curcuma et la moitié de l'eau puis dans le dernier la dernière part d'eau
7. Mélanger les trois préparations séparément (ajuster l'eau en fonction de la texture)
8. Pétrir jusqu'à l'obtention de trois pâtes homogènes
9. Travailler les pâtes sur le plan de travail avec énergie pendant quelques minutes
10. Envelopper les pâtes avec du film alimentaire et réserver environ 30 min au frais

Préparer la farce

1. Préchauffer le four à 200 C°
2. Peser les lentilles, l'huile d'olive, la ricotta et décortiquer l'ail
3. Peser et couper les aubergines en lamelles
4. Placer les aubergines sur une plaque chemisée et les parsemer d'ail
5. Agrémenter d'une pincée de sel, de poivre, d'une cuillère à café d'huile d'olive et enfourner pendant environ 40 min
6. Faire cuire les lentilles selon les instructions du paquet
7. Une fois les aubergines cuites, couper les en morceaux, mixer légèrement puis mélanger avec la ricotta
8. Une fois les lentilles cuites, égoutter et incorporer à la ricotta et aux aubergines
9. Saler, poivrer puis mélanger le tout

Confection des raviolis

1. Sortir les trois pâtons
2. Aplatir une première pâte à l'aide d'un rouleau, passer dans le laminoir (jusqu'à l'épaisseur 6) puis répéter l'opération avec les 2 autres pâtons et réserver
3. Disposer le premier rectangle jaune sur le plan de travail, appliquer au pinceau un peu d'eau et superposer la pâte rose
4. Les unir en appuyant légèrement puis appliquer au pinceau un peu d'eau sur la pâte rose et superposer la pâte neutre
5. Les unir en appuyant légèrement
6. Passer la pâte tricolore dans le laminoir (jusqu'à l'épaisseur 6)
7. Égaliser avec un couteau les côtés
8. Diviser la pâte en rectangles d'environ 10 cm de large
9. Appliquer au pinceau un peu d'eau sur une face du rectangle et former un rouleau, répéter le processus avec tous les rectangles
10. Disposer sur un plan de travail fariné les rouleaux côte à côte sur 2 étages, en appliquant au pinceau un peu d'eau sur les surfaces de contact et les presser légèrement ensemble
11. Couper ensuite la pile en tranches afin de créer des feuilles tricolores
12. Allonger la pâte au laminoir (jusqu'à l'épaisseur 6)
13. Lorsqu'elle commence à devenir trop large pour entrer dans le laminoir, couper la pâte en deux dans sa longueur et poursuivre
14. Obtenir ainsi 2 pâtes de taille similaire et réserver celle contenant les plus jolis motifs
15. Sur l'autre pâte, disposer à l'aide d'une cuillère à soupe environ 25g de farce au

- centre d'un emporte-pièce (ø 8-10 cm) et répéter l'action sur la longueur de la pâte
16. Appliquer au pinceau un peu d'eau sur les bords qui se trouvent autour de la farce
17. Couvrir la farce avec la pâte réservée
18. Avec l'emporte-pièce couper les cercles de part égales et appuyer légèrement pour coller les 2 pâtes formant les raviolis
19. Renouveler l'opération jusqu'à l'épuisement des ingrédients

Cuisson des raviolis

1. Mettre une grande quantité d'eau dans une casserole et porter à ébullition
2. Ajouter les raviolis, puis cuire 5 minutes à feu doux
3. Égoutter les raviolis et les transvaser dans le plat préparé
4. Réserver les raviolis en veillant à ne pas les superposer pour préserver les couleurs
5. Disposer joliment les raviolis dans l'assiette

Préparation de la sauce

1. Zester puis presser le citron, peser la crème, la moutarde et l'oignon
2. Couper l'oignon en brunoise et un morceau de beurre
3. Fondre le beurre dans une poêle à feu doux
4. Faire revenir l'oignon dans le beurre
5. Ajouter la moutarde, le jus de citron ainsi que le zeste
6. Laisser réduire légèrement la masse
7. Finalement, chauffer la demi-crème avec le reste de la préparation
8. Avant de retirer la sauce du feu, saler, poivrer à convenance et mélanger

Accompagnement

1. Peser le sucre, les graines de sarrasin, la doucette et le brocoli
2. Couper le brocoli en quelques branches
3. Cuire le brocoli à la vapeur
4. Entourer un bol de papier de cuisson
5. Pendant ce temps, faire fondre le sucre dans une poêle
6. Une fois le caramel formé, le verser en fils fin sur le bol retourné et laisser solidifier
7. Égoutter les brocolis et réserver

Disposition finale

1. Disposer 5 raviolis sur l'assiette et le brocoli au centre
2. Couler $\frac{1}{4}$ de la sauce à l'aide d'une cuillère autour du brocoli
3. Disposer joliment la doucette en décoration
4. Parsemer la préparation de graines de sarrasin
5. Piquer le caramel dans les brocolis pour donner de la hauteur à la préparation
6. Finaliser l'assiette avec un filet de mélasse de grenade qui entoure les raviolis

Recette élaborée par : Feiner Aurélia, Weibel Raphaëlle, Guibbaud Elena

Recette inspirée de :

Cookist [En ligne]. Creste di gallo bicolore: la ricetta della pasta colorata con goloso ripieno [cité le 12 mars 2024]. Disponible: <https://www.cookist.it/creste-di-gallo-bicolore-la-ricetta-della-pasta-colorata-con-goloso-ripieno/>

Cuisine AZ [En ligne]. Recette Sauce crémeuse au beurre et au citron (facile, rapide) [cité le 12 mars 2024]. Disponible: <https://www.cuisineaz.com/recettes/sauce-cremeuse-au-beurre-et-au-citron-82774.aspx>

Ingredients :

- Sorgho entier, cru 300g
- Gruyère râpé 120g
- Oignon 120g/ 1 pièce
- Ail des ours frais 50g
- Betteraves crues 350g
- Asperges crues 600g
- Œufs 200g / 4 pièces
- Thym 5 branches
- Noisettes 20g
- Eau 900 ml
- Huile de colza HOLL4 càs/ 40g
- Sel
- Poivre



4 pers.



25'



60'

Bon à Savoir

Le sorgho est une céréale naturellement sans gluten. Les fromages à pâte dure ne contiennent pas de lactose. Ce repas peut donc convenir aux personnes intolérantes au lactose, au gluten et qui sont végétariennes !

1. Éplucher et émincer l'oignon.
2. Chauffer 2 càs d'huile de colza HOLL dans une casserole.
3. Ajouter l'oignon et le faire suer 2 minutes.
4. Ajouter le sorgho et le faire revenir 2 minutes.
5. Mouiller le tout avec l'eau.
6. Laisser cuire environ 60 minutes à couvert. Remuer régulièrement. Le sorgho est prêt lorsque toute l'eau a été absorbée.
7. Durant la cuisson du sorgho, équeuter puis couper en rondelles les queues d'asperges. Réserver les têtes entières.
8. Faire griller 5 minutes les asperges (queues et têtes) dans une poêle chauffée avec 1 càs d'huile de colza HOLL. Réserver.
9. Mixer finement à l'aide d'un mixeur électrique, l'ail des ours avec une poignée de gruyère râpé jusqu'à l'obtention d'une masse homogène. Réserver.
10. Éplucher et couper en rondelles les betteraves.
11. Dans un bol, mélanger les betteraves avec 1 càs d'huile de colza HOLL, 5 branches de thym, du sel et du poivre.
12. Espacer les betteraves sur une plaque de cuisson recouverte d'un papier sulfurisé.
13. Enfourner les betteraves dans un four préchauffé à 220°C. Cuire 20 minutes.
14. Une fois le sorgho cuit, ajouter les queues d'asperges, l'ail des ours mixé et le reste du gruyère râpé.
15. Rectifier l'assaisonnement selon vos préférences.
16. Avant le dressage, porter de l'eau à ébullition dans une petite casserole.
17. Cassez un œuf dans un ramequin.
18. Quand l'eau bout, former un tourbillon à l'aide d'une cuillère et verser l'œuf au centre. Laisser cuire 3 minutes.
19. Sortir l'œuf de l'eau avec un écumoire et le placer délicatement dans un bol d'eau froide.
20. Répéter le processus précédent pour tous les œufs.
21. À l'aide d'un emporte-pièce, dresser le sorghotto au centre de l'assiette. Placer les rondelles de betteraves et les têtes d'asperges autour du sorghotto puis l'œuf poché sur le dessus.
22. Saler, poivrer et parsemer le tout de noisettes concassées.

Recette élaborée par : Batbayar Micheel, Haag Tifène, Herren Jordane et Monteiro de Souza Raphaela

Recette inspirée de :

1. <https://clemfoodie.com/2023/04/06/risotto-a-lail-des-ours-et-oeuf-poché/>
2. <https://bonpourtoi.ca/recettes/betteraves-roties-au-four/>

Omble chevalier, purée de betterave et pommes de terre hasselback

Cook'eat

Ingédients :

- Filet d'omble désarêté 360 g
- Échalotte 1 pièce = 25g
- Beurre 65g
- Persil frais 9 feuilles
- Estragon frais 3 branches
- Vin blanc 260 ml
- Citron jaune 1
- Œuf 1 = 60g
- Miel 75g
- Betterave 220g
- Vinaigre balsamique 10g
- Pommes de terre 680g
- Haricots rouges secs 70g
- Ail 1 gousse
- Demie-crème 25% matières grasse 60 ml
- Farine type T55 15 g
- Sel
- Poivre
- Moutarde 5g
- Huile d'olive extra vierge 1càs = 9g
- Huile de colza HOLL 5càs = 45g



4 pers.



60'



90'

Bon à Savoir

Pour faire une préparation similaire à un houmous mais plus riche en fibres il est possible d'utiliser des haricots rouges/blancs à la place des pois-chiches.

Pomme de terre Hasselback

1. Eplucher les pommes de terre.
2. Entailler les pommes de terre ; faire des lanières fine (1-2mm). Ne pas couper jusqu'au bout afin que la pomme de terre reste en 1 seul morceau.
3. Passer l'ail dans la presse ail.
4. Passer le miel 10 seconde au micro-onde.
5. Mélanger l'huile, le miel et l'ail.
6. Badigeonner les pommes de terre (ne pas hésiter à badigeonner à l'intérieur des lanières).
7. Saler et poivrer.
8. Enfourner pendant environ 30 minutes au four préchauffé à 200°C en mode convection.
9. Après 30 minutes, passer le four en chaleur tournante + grill pendant environ 10 minutes.

Purée d'haricots rouges et betterave

1. Faire tremper les haricots dans l'eau 6-12h avant le début de la réalisation de la recette.
2. Rincer les haricots à l'eau froide.
3. Faire cuire les haricots dans 280ml d'eau bouillante.
4. Eplucher la betterave (120g) et la couper en petits morceaux, réserver le reste.
5. Cuire le morceaux de betterave à la vapeur.
6. Presser le citron en jus et réserver la moitié.
7. Mettre la betterave, le jus de citron, le vinaigre balsamique, l'huile d'olive, les haricots et la moutarde puis mixer jusqu'à obtenir un consistance pâteuse.

Omble chevalier et sauce au vin

1. Rincer les filets d'ombles à l'eau froide.
2. Sur une plaque de four, mettre du papier cuisson et déposer les filets d'ombles.
3. Assaisonner le poisson avec le sel, le poivre, le persil et l'estragon.
4. Enfourner au milieu du four pendant 20 minutes au four préchauffé à 180°C à chaleur tournante.
5. Émincer l'échalotte.
6. Dans une poêle, faire suer l'échalotte dans le beurre (50g).
7. Ajouter l'autre moitié du jus de citron.
8. Ajouter le poisson dans la poêle.
9. Arroser l'omble de vin (80ml) et de jus de citron (la moitié).
10. Laisser revenir à feu doux avec couvercle pendant environ 10 minutes.
11. Retourner les filets après 5 minutes.
12. Séparer le jaune d'œuf du blanc et réserver le jaune.
13. Dans une casserole, faire fondre le beurre (15g) à feu doux.
14. Ajouter la farine et mélanger jusqu'à obtention d'une pâte.
15. Ajouter le vin blanc restant, porter à ébullition et mélanger sans arrêt.
16. Ajouter la crème et le jus de citron restant, mélanger sans arrêt.
17. Hors feu, ajouter le jaune d'œuf et assaisonner.
18. Bien mélanger.

Suite page suivante >

Croquant de betterave

1. A l'aide d'une mandoline tailler le reste de la betterave en fines tranches.
2. Retailler ensuite les tranches à l'emporte-pièce rond.
3. Les laisser égoutter sur un linge propre.
4. Faire chauffer l'huile dans une casserole.
5. Ajouter une lamelle de betterave. Lorsqu'elle remonte à la surface et qu'elle est entourée de fines bulles, plonger d'autres lamelles et les cuire pendant 2 min à 180 degrés.
6. Égoutter ensuite les lamelles sur un papier absorbant et les saler.
7. Ajouter la crème et le jus de citron restant, mélanger sans arrêt.
8. Hors feu, ajouter le jaune d'œuf et assaisonner.
9. Bien mélanger.

Recette élaborée par : Dubouloz Julie, Gamez Sebastian, Kummer Noé & Chirenti Tamara

Recette inspirée de :

Fish To Go (Mathieu). Ombre Chevalier à la Genevoise. 2018;

Disponible sur: <https://www.fishtogo.ch/blogs/recettes/ombre-chevalier-a-la-genevoise>

Recette croustillant de Betterave et Bouton de Culotte [Internet]. [cité le 12 Mars 2024].

Disponible sur : <https://www.atelierdeschefs.fr/recettes/12876/croustillant-de-betterave-et-bouton-de-culotte/>

Drbonnebouffe. 5 recettes de houmous... sans pois chiche ! [En ligne]. 2022 [cité 12 mars 2024].

Disponible sur: <https://docteurbonnebouffe.com/houmous-sans-pois-chiche-recettes/>

Patate.ch. Pommes de terre rôties à la suédoise au sel de gingembre [Internet]. 2016 [cité 11 mars 2024].

Disponible sur: <https://www.patate.ch/fr/recettes/plat-principal/patate-roties-seldegingembre-1.html>



4 pers.



90'



20' à 30'

Ingrédients :

- Noix de cajou 120g
- Eau 500ml
- Brocolis 400g
- Jus de citron 5 càs
- Levure maltée 10g
- Sel, poivre
- Tomate pelée 700g
- Ail 3 gousses
- Oignon 100g (1 grosse pièce)
- Sucre 2 càc (10g)
- Origan séché 2 càc
- Persil 4 brins
- Haricots rouges en conserve (poids égoutté) 570g
- Huile de colza HOLL 4 càs (45g)
- Paprika fort en poudre 1 càc
- Maïzena 10g
- Pomme de terre 80g (1 pièce)
- Pâtes à lasagne 240g
- Cumin en poudre ½ càc
- Pois chiche 30g

Bon à Savoir

L'huile de colza HOLL et les noix de cajou fournissent des matières grasses de qualité, contrairement à la graisse de coco souvent utilisée dans les produits végans.

Lasagnes tricolores véganes

Chantilly à la chèvre

1. Tremper 30g de pois chiche dans le double de volume d'eau min 12h avant.
2. Tremper 120g de noix de cajou dans 500ml d'eau pendant 1 à 2h selon la capacité de votre mixeur.
3. Cuire à la vapeur les 400g de brocolis et une pomme de terre jusqu'à une texture très tendre (le couteau doit traverser sans résistance).

Sauce faux-mage

4. Mettre les noix de cajou, leur eau de trempage, une pincée de sel, 2 cuillères à soupe de jus de citron, 10g de levure malté, 10g maïzena dans un blender et mixer.
Note : La texture ne sera pas totalement lisse.
5. Cuire à feu moyen le mélange dans une casserole jusqu'à épaississement.
6. Remettre le mélange dans le blender et remixer jusqu'à l'obtention d'une texture lisse, adapter avec un peu d'eau pour obtenir une texture crémeuse.

Couche rouge

7. Hacher les 100g d'oignons et 2 gousses d'ail.
8. Suer l'oignon et l'ail avec 1 càs (15g) d'huile de colza HOLL.
9. Ajouter 2 càc (10g) de sucre et ½ càc de cumin en poudre et griller légèrement.
10. Ajouter 700g de tomates pelées, assaisonner de sel et poivre et laisser mijoter pendant 20min à feu moyen.

Couche verte

11. Réduire en purée la pomme de terre, et ajouter le brocoli écrasé à la fourchette.
12. Ajouter 1 gousse d'ail, 4 brins de persil finement hachés, 2 cuillères à café d'origan et du sel au mélange de brocolis et de pomme de terre, bien mélanger.

Couche violette

13. Égoutter les 570g d'haricots rouges et conserver le jus de conserve.
14. Mélanger les haricots rouges avec leur jus de conserve, 3 cuillères à soupe de jus de citron, 3 cuillères à soupe (30g) d'huile de colza HOLL, 1 cuillère à café de paprika fort, et du sel et du poivre.
15. Mixer le tout jusqu'à obtention d'une purée lisse.
16. Si nécessaire, rectifier l'assaisonnement et adapter la texture en rajoutant de l'eau de conserve.

Montage

17. Dans un plat à gratin pour 4 personnes, répartir 2 cuillères à soupe de la sauce faux-mage.
18. Déposer 4 pâtes à lasagne dans le fond du plat.
19. Répartir la sauce tomate sur les pâtes.
20. Déposer une nouvelle couche de 4 pâtes à lasagne et ensuite la couche verte.
21. Déposer une dernière couche de 4 pâtes à lasagne et ensuite la couche violette.
22. Répartir le reste de sauce faux-mage sur la couche violette.
23. Mixer les pois chiches préalablement trempés et soupoudrer les sur les lasagnes.
24. Enfourner 20 à 30 minutes dans un four préchauffé à 200°C.

Recette élaborée par : Bovier Camille, Gay Mélanie, Jolidon Mariela, Mitrova Froska

Recette inspirée de :

<https://vegan-pratique.fr/recettes/sauce-fromagere-cremeuse/>
<https://www.cuisineaz.com/recettes/sauce-tomate-italienne-87692.aspx>
<https://vegan-pratique.fr/recettes/tartinade-aux-haricots-rouges/>
<https://lacuisinededoria.com/2022/02/puree-de-brocolis-a-l-ail-rose-du-tarn.html>

Ingédients :

- Œufs 3 pièces
- Eau 145 ml
- Beurr 30 g
- Farine 77 g
- Sel 1 pincée
- Chocolat noir 30 g à 85%
- Lait 125 ml
- Vanille 1 gousse
- Sucre 10 g
- Framboise 90 g
- Mascarpone 110 g
- Sucre glace 10 g
- Sucre vanillé 3 g



10 pces



40'



30'



15'

Bon à Savoir

Bien entendu, le topping diffère bien d'un glaçage à éclairs traditionnel. Cela permet de réduire la teneur en sucres de la recette tout en gardant un rendu gourmand et fruité qui s'allie parfaitement avec le chocolat noir.

Éclair chocolat framboise

Pâte à choux

1. Dans une grande casserole, faire bouillir l'eau avec le sel et le beurre en morceaux.
2. Dès que le beurre est fondu, ajouter les 62 g de farine.
3. Tourner vigoureusement avec une cuillère en bois (pas au fouet) sur feu doux, pour dessécher la pâte. Quand celle-ci ne colle plus à la cuillère, ni à la casserole, retirer du feu. Faire bien attention de ne pas laisser la casserole sur le feu.
4. Ajouter un œuf entier dans la pâte très chaude. Battre énergiquement. Quand l'œuf est absorbé, ajouter le suivant de la même manière. La pâte doit être luisante, assez molle mais gardant tout de même sa forme.
5. Préchauffer le four à 190°.
6. Disposer la pâte à choux sur la plaque du four et cuire pendant 25 minutes.
7. Éteindre et laisser reposer les choux dans le four pendant 15 minutes.

Crème pâtissière chocolat-framboise

1. Fouetter dans un saladier le sucre, un jaune d'œuf et 15 g de farine pour obtenir un mélange lisse.
2. Fendre et gratter la gousse de vanille pour en dégager les grains.
3. Dans une casserole ajouter le lait, les grains de vanille et porter à ébullition.
4. Ajouter peu à peu le lait bouillant dans le saladier, sans jamais cesser de battre. Reverser dans la casserole et continuer de battre le mélange à feu doux jusqu'à obtenir la consistance souhaitée.
5. Réserver hors du feu.
6. Faire fondre le chocolat au bain-marie.
7. Pendant ce temps, couper 40 g de framboises en macédoine et réserver au frais.
8. Incorporer le chocolat dans la préparation.
9. Réserver au frais.

Topping à la framboise

1. Préparer le coulis en faisant chauffer 50g de framboises dans une casserole à feu moyen avec 20ml d'eau, remuer.
2. Lorsque les framboises se ramollissent, retirer du feu et laisser refroidir.
3. Mixer le tout à l'aide d'un mixer plongeant puis passer la préparation au tamis afin de ne garder que le jus.
4. Mélanger le jus de framboise obtenu avec le mascarpone, le sucre vanillé et le sucre glace.
5. Mettre au frais pour que le mélange se raffermisse.

Confection des éclairs

1. Mettre la crème pâtissière dans une poche à douille en ajoutant les framboises préalablement coupées.
2. Faire 1 ou 2 trous en dessous des éclairs.
3. Fourrer les éclairs avec la crème pâtissière.
4. Mettre la préparation à la framboise dans une autre poche à douille et disposer le contenu sur les éclairs en fonction de ses préférences.
5. S'il reste des framboises, les utiliser pour la décoration des éclairs.

Recette élaborée par : SINGH Sugan, CROISIER Gregh et RICOUL-MANGEL Estelle

Recette inspirée de :

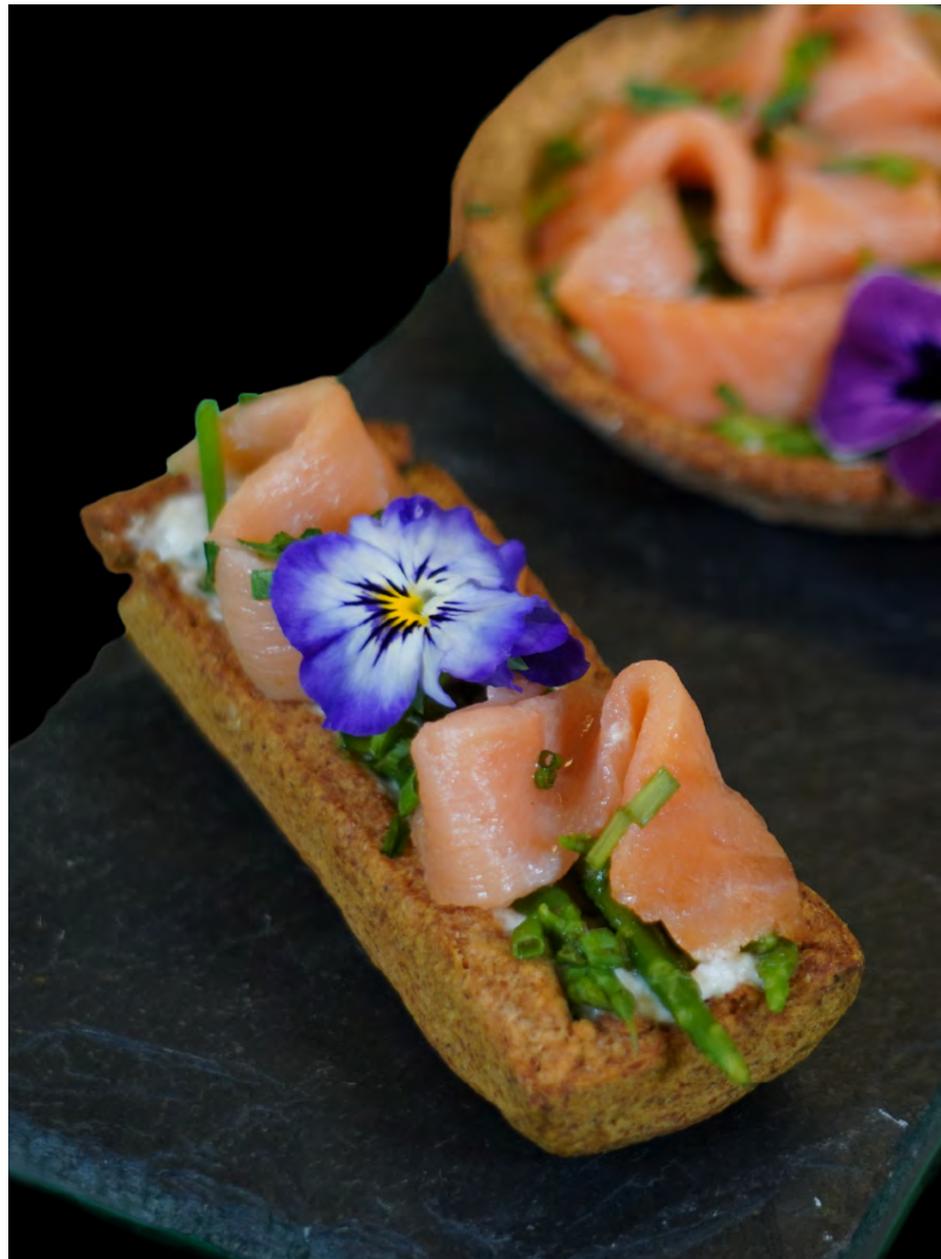
1. Les recettes faciles de pâtisserie de Françoise Bernard
2. <https://sweetycakes.com/glacage-framboise/#tasty-recipes-55784-jump-target>, <https://www.cuisineaz.com/recettes/glacage-de-cupcakes-a-la-framboise-103800.aspx>

Tartelette de truite fumée, crème de raifort et asperges

Cook'eat

Ingédients :

- Truite fumée 100g
- Philadelphia sans lactose 60g
- Parmesan 30g
- Farine de blé complète 180g
- Asperges vertes (fines) 150g
- Raifort 20g
- Pomme 20g
- Vin blanc 80ml
- Huile d'olive 30ml
- Citron 1 unité
- Ciboulette 1 botte
- Poudre à lever 3g
- Sel
- Poivre



10 pces



90'



10'



30'

Bon à Savoir

Cette recette contient des lipides de haute qualité comme les oméga-3 grâce à la truite et des oméga-9 grâce à l'huile d'olive.

La farine de blé complète et les asperges augmentent la teneur en fibres.

Pâte Brisée

1. Dans un bol de robot, ou dans un saladier, mélanger la farine, la poudre à lever et le parmesan.
2. Ajouter l'huile d'olive et le vin blanc. Mixer ou mélanger à la main jusqu'à obtenir une boule.
3. Diviser la pâte en 10 morceaux d'environ 30g.
4. Répartir la pâte dans les moules à tartelette.
5. Couvrir et entreposer le tout au moins 30 minutes au frais.
6. Cuire pendant 10 minutes à 200° C, puis baisser à 180° C et poursuivre la cuisson 10 minutes. Pendant ce temps, presser le citron afin d'en extraire le jus, réserver. Peler et râper finement la pomme et le raifort, réserver.
7. Vérifier la cuisson, la pâte doit être sèche et légèrement dorée.
8. Réserver, dans un environnement permettant le refroidissement de la pâte.

Cuisson des asperges

1. Remplir une casserole d'eau, saler et mettre à bouillir.
2. Une fois que l'eau boue, ajouter les asperges. Compter 5 à 10 minutes de cuisson selon la taille des asperges.
3. Égoutter et réserver.

Crème de raifort

1. Hacher la ciboulette.
2. Mélanger le raifort et la pomme précédemment râpée au Philadelphia.
3. Saler, poivrer, puis ajouter une demi-cuillère à café de jus de citron.
4. Ajouter un peu de ciboulette et rectifier l'assaisonnement si nécessaire.

Montage

Une fois tous les ingrédients prêts et refroidis

1. Tartiner environ 10g de crème de raifort au fond des tartelettes.
2. Couper les asperges en petits dés, garder les têtes (~ 2cm) intactes et réserver.
3. Répartir une couche (15g) de dés d'asperge au-dessus la crème
4. Étaler une fine tranche (~ 10g) de truite fumée à la surface de la tarte.
5. Garnir avec les têtes d'asperges fendues en deux.
6. Parsemer les tartelettes de ciboulette et de jus de citron (selon envie).

Ingédients :

- Beurre 31 g (21 + 10)
- Sucre glace 15 g
- Œufs 23 g (13 + 10)
- Farine 72 g
- Sucre cristallisé 22 g (8 + 8 + 6)
- Poudre d'amande 8 g
- Pectine 1 g
- Fleur de sel 2 prises
- Gousse de vanille 1 pièce
- Nectarine 190 g
- Amande entière 20 g
- Eau 1 cuillère à soupe



10 pces



160'



20'-25'



70'

Bon à Savoir

Grâce à leur faible teneur en beurre et en sucres ajoutés, ces tartelettes offrent une alternative moins grasse et moins sucrée aux pâtisseries traditionnelles.

Tartelette nectarine et praliné

Pâte sucrée

1. Fendre la gousse de vanille dans la longueur et gratter les grains.
2. Dans un grand récipient, mélanger 15g de sucre glace, 72g de farine, 1 prise de fleur de sel et les grains de la gousse de vanille.
3. Couper 21g de beurre froid en morceaux et l'ajouter au mélange. Mélanger à l'aide d'une spatule jusqu'à l'obtention d'une pâte sableuse.
4. Ajouter 13g d'œuf battu et mélanger jusqu'à la formation d'une pâte homogène.
5. Former une boule avec la pâte, la filmer et la conserver au réfrigérateur pendant au minimum 1h.
6. Une fois la pâte refroidie, l'étaler sur 2mm d'épaisseur.
7. A l'aide d'un cercle à tartelette d'environ 6cm de diamètre, détailler 10 cercles et les foncer dans les moules à tartelettes.
8. Préchauffer le four à 165°C.
9. Enfournier une première fois les tartelettes en précuisson pour environ 10 minutes.

Crème d'amande

1. Dans un récipient, mélanger 10g de beurre, 8g de sucre et 8g de poudre d'amande à l'aide d'une spatule.
2. Ajouter progressivement 10g d'œufs au mélange jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène.
3. Filmer au contact et réserver au frais.

Confit de nectarine

1. Peler et couper 70g de nectarines en petits morceaux.
2. Les disposer dans une casserole et y ajouter 8g de sucre et 1g de pectine.
3. Faire chauffer le mélange à feu moyen en mélangeant régulièrement jusqu'à ébullition.
4. Poursuivre la cuisson à feu doux pendant 30 minutes en mélangeant de temps en temps.
5. A l'aide d'une fourchette, écraser les fruits jusqu'à l'obtention d'une préparation homogène.
6. Filmer au contact et réserver au frais.

Praliné amande

1. Préchauffer le four à 165°C.
2. Disposer 20g d'amandes sur une plaque recouverte de papier cuisson.
3. Faire torréfier les amandes au four pendant environ 15 minutes. Elles doivent être bien colorées et odorantes, sans dégager d'amertume pour autant.
4. •aramel : Dans une casserole, faire chauffer à feu moyen 6g de sucre avec une cuillère à soupe d'eau froide en mélangeant avec un fouet métallique. Lorsque le caramel commence à colorer, arrêter de mélanger. Laisser chauffer le caramel jusqu'à l'obtention d'une couleur ambrée puis retirer du feu.
5. Ajouter rapidement les amandes torréfiées dans la casserole et les mélanger au caramel. Déposer le mélange sur un papier cuisson, et laisser refroidir.
6. Placer les amandes caramélisées dans un robot mixeur et ajouter 1 prise de fleur de sel. Mixer le tout jusqu'à l'obtention d'une pâte lisse et homogène. Si la pâte est trop sèche, humidifier avec quelques gouttes d'eau.
7. Filmer au contact et réserver à température ambiante.

Suite du déroulement de la recette :

Tartelette nectarine et praliné

Cook'eat

Mise en place

1. Préchauffer le four à 165°C.
2. Répartir la crème d'amande au fond des 10 tartelettes précuites.
3. Enfourner pour 10 à 15 minutes, puis laisser refroidir.
4. Une fois refroidies, garnir les tartelettes avec une couche de praliné aux amandes et une couche de confit de nectarine.
5. Couper de fines lamelles de nectarine à l'aide d'une mandoline ou d'un couteau.
6. Disposer les lamelles les unes à côté des autres dans le sens de la longueur, en les superposant légèrement.
7. Rouler les lamelles sur elles-mêmes afin de former une fleur.

Recette élaborée par : Andrade Alexandra, Courlet Melissa, Schambacher Laura

Recette inspirée de :

Mehdi. Tartelette « oeillet d'inde » : recette d'une sublime tartelette abricot amande [Internet].

The French Pâtissier. 2020 [cité 11 mars 2024].

Disponible sur : <https://thefrenchpatissier.com/tartelette-abricot-amande/>

Cook'eat 2024 - 2025

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