



Cook'eat

Recettes élaborées par les étudiant-e-s
en Bachelor de la filière Nutrition et diététique
de la Haute école de santé de Genève

LE CONCEPT Cook'eat

Vous cherchez des recettes savoureuses et équilibrées ? Les étudiant-e-s en Bachelor de la filière Nutrition et diététique mettent leur expertise nutritionnelle à votre service à travers une sélection de recettes publiées toutes les deux semaines sur le site Internet de l'école.

Des recettes à la fois saines et originales, réalisées sur la base de recommandations nutritionnelles reconnues en portant une attention particulière au plaisir de manger.

Chaque recette est validée par un panel de diététicien-ne-s et cuisinier-ère-s et comprend quelques trucs et astuces nutritionnels et techniques pour devenir incollables sur la préparation de mets équilibrés et gourmands.

A vos fourneaux!

LES PICTOS



automne



hiver



printemps



été



Nombre de
personne



Temps de
réalisation
total



Temps
de cuisson



Temps
d'attente



Coût



RECETTES D'AUTOMNE

- Bento aux couleurs d'automne..... 4-6
- St-Jacques au beurre de vanille et émulsion noisette, tagliatelles de châtaignes, courge rôtie et châtaignes caramélisées..... 7-9
- One pot de duos de pâtes et ses choux recouvert d'un confit d'oignons aux saveurs automnales..... 10-11



RECETTES D'HIVER

- Soba d'hiver..... 12-14
- L'iloef magique 15-16
- Canard arrosé au Cointreau et à l'orange orné de pommes de terre en roses et ses légumes rôtis..... 17-19



RECETTES DE PRINTEMPS

- La ronde de Pâques20-22
- Ravioles épinard-chèvre au miel caramélisé, émulsion de noix et mousseline de carottes au curcuma..... 23-25
- Truite's burger et ses frites carottées..... 26-28
- Burger rose sans gluten & ses chips d'épluchures 29-31



RECETTES D'ÉTÉ

- Pita façon italienne 32-34
- Tacos végé' al brasero et marinade tequila ! 35-37
- Soupe froide d'orties et sa gaufre entre terre et mer 38-39
- Globetrotters du Moyen-Orient lèguent leurs légumineuses et couleurs à l'Occident ..
..... 40-42



4 pers.



130'



60'



Ingédients :

- Polenta à cuisson rapide crue 200g
- Côtes de bette 700g
- Ail 1 gousse
- Œufs 8 pces
- Courge 100g
- Carottes 250g
- Poireaux 120g
- Oignon 45g (1/2 pce)
- Farine d'épeautre complète 160g
- Gruyère doux râpé 100g
- Paprika doux 2 càc
- Persil 1 bouquet
- Sucre blanc 120g
- Pruneaux secs 200g
- Pruneaux frais 300g
- Jus de citron 1 càc
- Huile de colza HOLL 2 càs (20g)
- Jus de citron 1 càc
- Poivre/sel

Bon à Savoir

La farine complète d'épeautre est riche en fibres. Celles-ci sont insolubles et ont comme rôle de ralentir notre vidange gastrique. Cela fait apparaître plus rapidement et durer plus longtemps la satiété.



Polenta en onigiri fourré à la côte de bette sautée à l'ail :

- Cuire la polenta avec 700 ml d'eau en suivant les indications de l'emballage. Epicer avec 1 càc de paprika, du sel et du poivre.
- Retirer le pied des côtes de bettes (la partie blanche) et les émincer. Garder 80g de bettes pour les galettes et 100g pour l'omelette.
- Réserver les feuilles.
- Faire revenir l'ail avec 1 càc d'huile de colza HOLL dans une casserole pendant 1 min puis ajouter 100ml d'eau et cuire à feu moyen jusqu'à ce que l'eau s'évapore.
- Tremper les feuilles une à une dans 500ml d'eau chaude pendant 1min puis les passer 1min dans un bol d'eau froide et les étaler.

Montage de 12 onigiris :

- Sur les feuilles, déposer 3 càc de polenta en formant un rectangle d'environ 1cm d'épaisseur.
- Déposer 1 càc de côtes de bettes sautés au milieu de la polenta.
- Refermer le rectangle pour former une boule et replier la feuille en triangle.

Galettes aux légumes d'automne :

- Éplucher les carottes et les râper.
- Hacher finement les poireaux et l'oignon.
- Mettre dans un bol 80g de farine, la moitié du fromage râpé, les légumes et 80g de bettes.
- Mélanger jusqu'à obtenir une texture humide.
- Assaisonner avec le persil haché, 1 càc de paprika, du sel et du poivre.
- Former 8 galettes à partir de la préparation en utilisant un emporte-pièce rond. Parsemer dessus le reste du fromage.
- Enfourner dans le four préchauffé à 200°C durant 10min.

Omelette cake de légumes d'automne :

- Couper la courge en cube et les faire sauter à la poêle 5 à 10min avec 100g de bettes dans 1 càc d'huile de colza HOLL.
- Battre 4 œufs en incorporant les légumes cuits.
- Saler et poivrer.
- Répartir le mélange dans 8 caissettes à muffins puis enfourner dans le four préchauffé à 180°C durant 25min.

Suite page suivante >

Suite du déroulement de la recette :

Bento aux couleurs d'automne



Roulade aux pruneaux (pour 8 tranches) :

- Séparer le blanc des jaunes de 4 œufs.
- Battre les blancs en neige et les réserver.
- Fouetter les jaunes avec le sucre et 2 càs d'eau chaude jusqu'à obtenir une masse claire et mousseuse.
- Incorporer les blancs d'œufs au mélange de jaunes et sucre.
- Tamiser 80g de farine et mélanger délicatement.
- Étaler sur une plaque sur 1cm d'épaisseur et cuire au milieu du four préchauffé à 220°C durant 8-10mins.
- Déposer le biscuit sur un linge en le recouvrant par la plaque pour garder l'humidité. Laisser refroidir.
- Couper les pruneaux grossièrement et les cuire dans une casserole pendant 10-15 minutes jusqu'à obtenir une purée.
- Couper les pruneaux secs en cubes.
- Presser le ½ citron pour obtenir 10 ml de jus.
- Mélanger la purée de pruneaux avec les pruneaux secs et le jus de citron puis étaler sur le biscuit.
- Rouler le gâteau.

Présentation :

- *Dans le bento, déposer :*
 - *3 onigiris*
 - *2 omelettes en forme de muffin*
 - *2 galettes de légumes*
 - *1 tranche de 4-5cm de la roulade aux fruits*

Recette élaborée par :

Defferrard Ophélie, Dörfel Eva et Nguyen Sarah

Recette inspirée de :

1001 recettes équilibrées

https://www.marmiton.org/recettes/recette_blettes-sautees-a-l-ail-et-a-la-creme_67048.aspx

<https://www.abeautifulplate.com/spicy-tuna-onigiri/>

<http://jemangedoncjevis.be/index.php/galettes-de-legumes-cuisson-au-four/>

<https://www.eatsamazing.co.uk/rainbow-food/picnic-time-with-the-organix-no-junk-challenge>

Croqu'menus

St-Jacques au beurre de vanille et émulsion noisette, tagliatelles de châtaignes, courge rôtie et châtaignes caramélisées



4 pers.



90'



30'



30'



Ingredients :

- Noix de St-Jacques 400g
- Beurre 20 g
- Lait demi-écrémé 200 ml
- Demi crème 100 ml
- Châtaignes 160 g
- Noisettes 50g
- Sucre blanc 30 g
- Courge parée 480g
- Farine de sarrasin 200g
- Farine de châtaigne 160g
- Huile d'olive vierge 10g ou 1 càs
- Huile de colza HOLL 10g ou 1 càs
- Piment d'Espelette ¼ de càc
- Gousse de vanille 1 pièce
- Fleur de sel
- Sel
- Poivre

Bon à Savoir

La Noix de St-Jacques est riche en protéines (17,9g/100g), pauvre en glucides (1,15g/100g) et lipides (0,84g/100g). Elle est source de potassium, magnésium et fer. Ce mollusque apporte des oméga-3.



Déroulement de la recette :

St-Jacques au beurre de vanille et émulsion noisette, tagliatelles de châtaignes, courge rôtie et châtaignes caramélisées

Tagliatelles de châtaignes :

Mélanger les deux farines.

Ajouter 240ml d'eau et mélanger.

Pétrir la pâte jusqu'à ce qu'elle devienne lisse et homogène, en faire une boule.

Couvrir et laisser reposer au réfrigérateur minimum 30 minutes.

Façonner les tagliatelles avec un laminoir ou à la main.

Si à la main : étaler finement la pâte. La couper en rectangle. Bien la fariner puis l'enrouler sur elle-même. Découper des tranches de la largeur que vous souhaitez pour vos tagliatelles et les dérouler.

Si au laminoir : passer la pâte deux fois par cran dans le laminoir. Répéter l'action jusqu'à arriver au cran 5. Ne pas hésiter à fariner la pâte.

Disposer les tagliatelles sur un linge fariné et les laisser sécher au minimum 15 minutes à l'air ambiant.

Avant le dressage, cuire 2-3 minutes les tagliatelles dans une casserole d'eau bouillante.

Châtaignes caramélisées :

Si châtaignes pas cuites ni épluchées :

- Inciser l'écorce des châtaignes jusqu'à atteindre la deuxième peau
- Enfourner dans le four préchauffé à 220°C durant 20 minutes puis les emballer dans un papier aluminium et laisser refroidir.
- Dès qu'elles sont tièdes les décortiquer et les concasser.

Faire fondre le sucre avec l'huile de colza dans une casserole en remuant jusqu'à ce que le mélange se colore.

Ajouter les châtaignes concassées, mélanger et mouiller avec 50ml d'eau.

Laisser réduire une dizaine de minutes en mélangeant de temps en temps. Si nécessaire ajouter un peu d'eau.

Courge rôtie :

Couper la courge en tranche de 1cm d'épaisseur.

Les disposer sur une plaque allant au four, recouverte de papier sulfurisé.

Badigeonner les tranches de courge avec l'huile d'olive. Saler et poivrer.

Enfourner dans le four préalablement préchauffé à 180°C pendant 20 minutes.

Émulsion noisettes :

Dans une poêle sans matière grasse, torrifier les noisettes.

Faire bouillir le lait et la crème.

Ajouter les noisettes et laisser infuser hors du feu pendant 10 minutes.

Mixer le tout, passer au chinois et ajouter le piment d'Espelette.

Diviser le mélange en 4 parts égales et réserver dans des verrines.

Suite page suivante >



Suite du déroulement de la recette :

St-Jacques au beurre de vanille et émulsion noisette, tagliatelles de châtaignes, courge rôtie et châtaignes caramélisées

St-Jacques au beurre de vanille :

Sécher les Noix de St-Jacques dans du papier ménage.

Faire chauffer une poêle à feu vif.

Snacker les Noix de St-Jacques pendant 2 minutes en les retournant à mi-cuisson.

Couper la gousse de vanille en deux et retirer les graines.

Faire fondre le beurre et y ajouter les graines de vanille.

Napper les Noix de St-Jacques du beurre de vanille.

Présentation :

Séparer chaque préparation en 4 parts égales.

Disposer les courges sur le pourtour d'une assiette creuse. Former un nid avec les tagliatelles au centre de l'assiette.

Disposer les Noix de St-Jacques sur le nid de tagliatelles et parsemer de châtaignes caramélisées.

Avant de manger, arroser les tagliatelles de l'émulsion de noisettes

Recette élaborée par : Perrot Lisa et Veuthey Justine

Recette inspirée de :

<http://www.kanisette.com/2018/12/st-jacques-rotie-declinaison-de-courge-et-chataigne-emulsion-noisette.html>

<https://www.audreycuisine.fr/2018/12/12/st-jacques-au-beurre-de-vanille/>

<http://www.lafeestephanie.com/2017/10/tagliatelle-la-farine-de-chataigne.html>

<https://www.adeline-cuisine.fr/recettes/courge-rotie-au-four/>

<https://www.frenchgirlcuisine.com/vf/chataignes-caramelisees/>

Cook'eat / Automne 2020

One pot de duos de pâtes et ses choux recouvert d'un confit d'oignons aux saveurs automnales



4 pers.



20'



15'



Ingédients :

- Pâtes aux pois-chiches sec 100g
- Pâtes au blé complet sec 200g
- Sel
- Chou rouge 400g
- Choux de Bruxelles 200g
- Bouillon de légumes 1200ml
- Demi-crème 200 ml
- Fromage à tartiner au fines herbes 60g
- Parmesan 30g
- Huile de colza HOLL 1 càs / 12g
- Oignons rouges 160g / 2 pièces
- Sucre 1 càs
- Vin rouge 2 càs
- Vinaigre balsamique 2 càs
- Curcuma ½ càc
- Noix de muscade ½ càc
- Gingembre en poudre ½ càc
- Poivre

Bon à Savoir

Dans ce plat végétarien, les sources de protéines sont variées, elles se trouvent dans les pâtes de pois-chiches, où elles sont végétales et dans le fromage où elles sont animales.



Déroulement de la recette :

One pot de duos de pâtes et ses choux recouvert d'un confit d'oignons aux saveurs automnales

One pot et confit d'oignons en parallèle :

- Couper les oignons rouges en fines lamelles pour le confit.
- Couper les choux de Bruxelles en quatre et le chou rouge en fines lamelles.
- Porter à ébullition le bouillon de légumes dans une grande casserole.
- Pendant ce temps, chauffer l'huile de colza et y faire revenir les oignons rouges afin de les rendre translucides, ajouter le sucre et mélanger.
- Une fois que le bouillon est à ébullition, ajouter les pâtes de pois-chiches et les pâtes de blé complet.
- Cuire à découvert 4 minutes ou selon indications des paquets de pâtes.
- Durant ce temps, baisser le feu des oignons et déglacer avec le vin rouge, laisser mijoter à feu doux.
- Ajouter les choux aux pâtes et laisser mijoter le tout env. 5 minutes.
- Arroser les oignons avec le vinaigre balsamique, ajouter les épices et laisser mijoter 3 minutes à feu doux.
- Une fois les légumes croquants et les pâtes Al dente, égoutter le tout et reverser dans la casserole ou dans un Wok.
- Incorporer la demi-crème et le fromage à tartiner aux pâtes et aux légumes.
- Mélanger et chauffer à feu moyen environ 3 minutes.

Présentation :

Poivrer, parsemer de copeaux de parmesan.

Déposer le confit d'oignons sur la préparation avant de servir.

Recette élaborée par : Elisa Wyssbrod et Laure Boillat

Recette inspirée de :

<https://fooby.ch/fr/recettes/19366/pates-et-sauce-choux-de-bruxelles-citron-vegetalienne?startAuto1=0>

<https://migusto.migros.ch/fr/recettes/one-pot-pasta-aux-pois-chiches>

https://www.marmiton.org/recettes/recette_confit-d-oignons-rapide_34353.aspx

Cook'eat / Automne 2020



4 pers.



60'



30'



Ingédients :

- Farine de sarrasin complète 190g
- Farine blanche 50g
- (+100g pour le saupoudrage)
- Pâte miso 100g
- Germes de haricot mungo 40g
- Carottes violettes 160g
- Carottes oranges 160g
- Champignons de Paris 120g
- Chou kale 80g
- Poireau 80g
- Graines de sésame 40g
- Oignons 40g (1 pièce)
- Ail 4 gousses
- Tofu ferme 300g
- Œufs 200g
- Gingembre frais 20g
- Féculé de maïs 40g
- Huile de colza HOLL 20g, 2 càs
- Huile de sésame 20g, 2 càs
- Sauce soja 4 càs

Bon à Savoir

Le oléagineux et les graines comme le sésame apportent des matières grasses de bonne qualité, les oméga 3, indispensables à notre santé. Il est recommandé d'en consommer 1 petite poignée par jour.



Nouilles Soba

1. Mélanger les 2 farines et les passer au tamis.
2. Ajouter 120ml d'eau au mélange puis pétrir jusqu'à obtention d'une pâte friable. Continuer à la pétrir jusqu'à ce qu'elle tienne et ne craque pas, puis former une boule.
3. Saupoudrer de la farine sur le plan de travail, façonner la pâte en cône pointu puis appuyer sur la pointe avec la paume de la main. Continuer à écraser la pâte en un disque d'environ 1.5 cm d'épaisseur avec les mains.
4. Saupoudrer la table de farine, placer la pâte dessus, la saupoudrer également ainsi que le rouleau à pâtisserie.
5. Abaisser la pâte en partant du centre vers l'extérieur, par des mouvements longs et réguliers pour finalement lui donner une forme rectangulaire, plus longue horizontalement que large verticalement, aussi fine que possible. Utiliser plus de farine si nécessaire pour éviter que la pâte ne colle. La largeur verticale de la pâte sera la longueur des nouilles Soba.
6. Saupoudrer de farine sur la moitié droite de la pâte, puis plier l'autre moitié dessus.
7. Saupoudrer à nouveau la pâte, puis la plier du haut vers le bas. Répéter cette action une fois pour obtenir un paquet rectangulaire.
8. Couper la pâte en fines lamelles régulières, les séparer à l'aide des mains puis les saupoudrer de farine pour éviter qu'elles ne collent. Réserver.
9. Au moment de servir, cuire les nouilles Soba 60 secondes dans l'eau en ébullition, les égoutter et les rincer à l'eau froide, puis les plonger dans un bol d'eau glacée. Égoutter et servir.

Tofu croustillant

10. Préparer la marinade en mélangeant l'huile de colza, la sauce soja, le gingembre frais râpé et 2 gousses d'ail râpées.
11. Presser et essuyer le tofu pour en retirer l'eau, le découper en cubes puis le faire mariner 10 minutes.
12. Retirer le tofu de la marinade et le recouvrir de fécule de maïs.
13. Enfourner ensuite les cubes de tofu dans le four préchauffé à 200°C durant 30 minutes, en les retournant une fois à mi-cuisson.
14. Sortir les cubes dorés et croustillants, ajouter l'huile de sésame, réserver.

Légumes

15. Émincer les 2 gousses d'ail restantes et l'oignon et réserver.
16. Couper les carottes en rondelles et les cuire environ 10 minutes avec 1/3 de l'ail et 1/3 de l'oignon à l'étuvée en les gardant croquantes. Réserver.
17. Couper les champignons en tranches et les cuire environ 5 minutes avec 1/3 de l'ail et 1/3 de l'oignon à l'étuvée. Réserver.
18. Couper le chou kale en carrés et le poireau en rondelles et les cuire ensemble environ 5 minutes avec 1/3 de l'ail et 1/3 de l'oignon à l'étuvée.

Suite page suivante >

Suite du déroulement de la recette :

Soba d'hiver



Garnitures

19. Cuire les œufs mollets (6 minutes dans l'eau bouillante), l'écaler et réserver.
20. Torréfier les graines de sésame et réserver.

Bouillon au miso

21. Verser 1 litre d'eau bouillante sur la pâte miso et mélanger jusqu'à dissolution de la pâte.

Dressage

1. *Placer ¼ des nouilles Soba cuites dans un bol et y verser ¼ du bouillon miso.*
2. *Disposer ¼ des légumes cuits, des haricots mungo et du tofu croustillant dans le bol de façon harmonieuse.*
3. *Couper l'œuf en deux et le déposer dessus.*
4. *Saupoudrez le tout de graines de sésame et déguster.*

Recette élaborée par : Gashi Deborah, Pidoux Noémie

Recette inspirée de :

<https://loveandgoodstuff.com/vegetarian-miso-ramen/>

<https://www.lemonblossoms.com/blog/crispy-baked-tofu/>

<https://www.thekitchn.com/how-to-make-soba-noodles-from-scratch-cooking-lessons-from-the-kitchn-191038>

Cook'eat / Hiver 2020



4 pers.



25'



60'



Ingédients :

- Butternut 1200g
- Carottes 880g
- Bouillon de légumes 1000ml
- Flocons d'avoine 120g
- Quinoa cru 80g
- Fécule de maïs 40g
- Farine de blé 20g
- Agar agar 3g
- Œuf 212g (4 pces)
- Lardons 40g
- Crème entière (35%) 60ml
- Huile de tournesol 100g (7 càs)
- Noix de muscade 1g (1/2 càc)
- Gros sel 200g

Bon à Savoir

Les carottes et la Butternut apportent de la B-Carotène, qui a des propriétés antioxydantes, participent aux défenses de l'organisme et à la prévention des pathologies dégénératives tel que la cataracte.

Déroulement de la recette :

L'ileuf magique



1. Mettre les lardons et la crème dans un bol puis réfrigérer, couvert.
2. Découper et cuire 20 minutes la Butternut dans une casserole d'eau bouillante.
3. Cuire le quinoa selon indications (généralement 12 minutes)
4. Mettre de l'huile dans un bol (1cm) et l'entreposer au congélateur.
5. Eplucher les carottes puis les râper, déposer le tout dans un torchon non imperméable et presser au-dessus d'un bol pour en récupérer le jus. Réserver la moitié du jus dans bol et l'autre moitié dans un autre bol.
6. Clarifier les œufs et déposer les jaunes dans un bol rempli de 50g de gros sel et les recouvrir avec les 150g restant délicatement et laisser cuir pendant 30 minutes à température ambiante. Puis les rincer délicatement à l'eau froide. Les réserver au frais et à couvert jusqu'au dressage
7. Battre les blancs en neige.
8. Déposer les blancs sur une plaque allant au four dans 4 emporte-pièces ronds de 2 cm d'épaisseur afin d'obtenir 4 îles et les enfourner au four préchauffé à 100° pendant 15 minutes. Conserver ensuite au frigo et couvert.
9. Mélanger dans un bol le quinoa cuit, la pâte de carotte râpée, la fécule de pdt et la farine de blé.
10. Former des grosses frites rectangulaires et enfourner sur une plaque recouverte de papier sulfurisé à 180° pendant 15 minutes. Puis réserver au chaud jusqu'au dressage
11. Retirer les lardons de la crème puis les griller à feu vif à la poêle 5 minutes, les laisser refroidir puis les mixer afin d'obtenir une poudre de lardon qui servira d'assaisonnement.
12. Délayer le bouillon en cube selon indications.
13. Mixer la Butternut, ajouter les flocons d'avoine et mixer de nouveau et compléter avec le bouillon et enfin assaisonner avec la noix de muscade en poudre. Laisser sur feux très doux afin de conserver la soupe chaude
14. Dans une casserole, réduire à feu vif maximum 5 minutes la moitié de jus de carotte prélevée afin d'obtenir un jus plus épais. Puis réserver à température ambiante jusqu'au dressage
15. Battre la crème entière infusée au lardon en chantilly au batteur lorsqu'elle est bien fraîche.
16. Dans une casserole faire chauffer sans ébullition la moitié de jus de carotte et incorporer l'agar agar, cuire sans ébullition 2 minutes puis retirer.
17. A l'aide d'une seringue culinaire ou d'une paille faire tomber le mélange de jus + agar-agar en goutte dans le bol d'huile qui était au congélateur afin de créer des billes.
18. Décercler les îles de blanc d'œuf

Dressage

*Déposer le velouté de butternut dans le fond d'une assiette creuse avec large pourtour
Ajouter l'île de blanc d'œuf au centre de la soupe, déposer au centre de l'île le jaune d'œuf.
Puis au pinceau faire un trait de sauce (cf image), ajouter dessus une rosace de chantilly infusée au lard, déposer les frites de quinoa sur le trait au pinceau de sauce.
Décorer avec les billes de jus de carottes le côté gauche de l'assiette ainsi que l'île flottante.*

Recette élaborée par : Chabloz Mickael & Pereira Vasco

Recette inspirée de :

https://www.marmiton.org/recettes/recette_galette-de-quinoa-et-legumes_312258.aspx

<https://www.elle.fr/Elle-a-Table/Recettes-de-cuisine/Creme-chantilly-au-lard-fume-3610172>

https://www.lexpress.fr/styles/saveurs/recette/video-les-inratables-de-jean-francois-piege-le-veloute-de-potiron_1614003.html

<https://www.cuisineaz.com/recettes/l-ile-flottante-salee-de-jacky-ribault-96943.aspx>

<https://www.ducros.fr/recettes/oeufs/jaunes-doeuf-ducrcis-au-sel-epice>

Cook'eat / Hiver 2020

Canard arrosé au Cointreau et à l'orange orné de pommes de terre en roses et ses légumes rôtis



4 pers.



80'



55'



Ingédients :

- Magrets de canard 520g
- Cointreau 75ml
- Oranges 400g
- Pommes de terre à chair farineuse 600g
- Pommes de terre à chair bleue 400g
- Beurre 40g
- Lait demi-écrémé 200ml
- Sucre
- 5 càs (=75g)
- Paprika 1½ càc
- Miel 5g
- Ail 2 gousses
- Noix de muscade ½ càc
- Huile de colza HOLL 2 càs ou 20g
- Feuille de thym frais 2 càc
- Vinaigre balsamique 1 càs
- Carottes 400g
- Betterave 240g
- Poireau 120g
- Poivre noir + Sel + Fleur de sel

Bon à Savoir

Une portion de 125g de magret de canard apporte 6mg de fer. Les besoins journaliers en fer sont de 15mg pour une femme et de 10mg pour un homme.

Déroulement de la recette :

Canard arrosé au Cointreau et à l'orange
orné de pommes de terre en roses et ses légumes rôtis



Sauce au Cointreau et à l'orange

1. Presser les oranges et en garder une pour en faire des rondelles.
2. Dans une poêle chauffer à feu moyen le sucre et 3 cuillères à soupe d'eau et remuer de temps en temps à l'aide d'une spatule en bois jusqu'à ce que la caramélisation apparaisse.
3. Retirer du feu une fois le mélange ambré, puis rajouter le Cointreau et le jus d'orange.
4. Réserver ensuite au chaud.

Magret de canard

5. Quadriller la peau des magrets (sans entailler la chair).
6. Sauter dans une poêle très chaude sans matière grasse côté peau pendant 8 minutes.
7. Retourner les magrets et poursuivre la cuisson à feu moyen pendant 10 minutes.
8. Ajouter sel et poivre.
9. Oter les magrets de la poêle et jeter la graisse. Réserver au chaud.

Pommes de terre en rose

10. Peler les pommes de terre à chair farineuse
11. Couper en tranches très fines à la main ou à l'aide d'une mandoline. Ne pas rincer les pommes de terre, on a besoin d'amidon pour cette recette.
12. Fondre 20g de beurre.
13. Sur une feuille de papier cuisson, faire se chevaucher une dizaine de tranches de pommes de terre.
14. Badigeonner la bande de pommes de terre avec la moitié du beurre fondu.
15. Rouler les tranches de pommes de terre.
16. Déposer la première fleur dans un moule à minis muffins.
17. Badigeonner les fleurs avec le reste du beurre fondu.
18. Enfourner dans le four préchauffé à 180°C pour 25 minutes. Tester la cuisson sur la base des fleurs avec la pointe d'un couteau, les pommes de terre doivent être fondantes.

Mousse de pomme de terre

19. Couper les pommes de terre en dés d'environ 4 cm, cuire 20 min dans de l'eau salée, puis égoutter en récupérant l'eau.
20. Peler, puis les réduire en purée fine avec le lait, ajouter 50ml de l'eau de cuisson, puis 20g de beurre, puis mixer
21. Passer au tamis.
22. Assaisonner de sel et de muscade.
23. Passer la préparation dans un Kisag. Secouer vigoureusement. Ou sinon, utiliser une poche à douille.
24. Réserver le siphon chaud au bain-marie à max. 75 °C

Suite page suivante >



Suite du déroulement de la recette :

Canard arrosé au Cointreau et à l'orange
orné de pommes de terre en roses et ses légumes rôtis

Légumes rôtis au miel

25. Éplucher les carottes et la betterave. Les couper en bâtonnets.
26. Couper le poireau en rondelle.
27. Éplucher les gousses d'ail, les presser. Mettre tous les légumes dans un plat à gratin.
Verser l'huile et le miel. Mélanger. Ajouter le sel, le poivre, le paprika, le thym.
28. Remuer afin que tous les légumes soient imprégnés par les aromates.
29. Enfourner dans le four préchauffé à 180°C pour 30 min. À mi-cuisson remuer les légumes.
30. Vérifier que les légumes soient cuits en y enfonçant une pointe de couteau.

Dressage

Disposer 1/4 des légumes rôtis dans une assiette.

Disposer 1/4 du magret en tranches et verser 1/4 de sauce sur la viande.

Disposer 2 roses de pommes de terre sur l'assiette, remplir chaque rose avec le ¼ de la mousse de pomme de terre issue du Kisag. Si vous n'avez pas de Kisag, vous pouvez dresser la préparation à l'aide d'une poche à douille.

Ajout de décoration possible avec les épices utilisés dans les recettes.

Recette élaborée par : Fanny Rochat et Noémie Bach

Recette inspirée de :

<https://www.750g.com/comment-faire-des-roses-de-pommes-de-terre-r200177.htm>

<https://www.750g.com/magret-de-canard-a-lorange-et-au-cointreau-r45371.htm>

https://www.iga.net/fr/recettes_inspirantes/recettes/legumes-racines_rotis_au_miel

Cook'eat / Hiver 2020



4 pers.



60'



70'



60'



Ingédients :

- Patate douce 800g
- Œuf de poule 4 pièces et 200g
- Épinard 440g
- Ciboulette 20g + Basilic 12g
- Asperge verte 200g
- Saumon fumé 60g
- Vinaigre balsamique 20g
- Huile de noix 10g et 1 càs
- Huile d'olive 10g et 1 càs
- Ail 2 gousses
- Carotte orange 100g
- Carotte violette 100g
- Carotte jaune 100g
- Cerfeuil 40g
- Œufs de caille 8 pièces et 160g
- Paprika 20g + Piment d'Espelette 8g
- Amande allumette 40g
- Chocolat noir 100g
- Sucre blanc 20g
- Sel + Poivre

Bon à Savoir

Cette préparation permet un apport optimal en oméga 3 grâce à la présence de saumon, d'amande et d'huile de noix.

Les cuissons à la vapeur conservent les micronutriments présents dans les aliments.



Rochers au chocolat

1. Torrifier les amandes dans une poêle durant 3-4 minutes en remuant de temps en temps.
2. Faire fondre le chocolat au bain marie.
3. Une fois que les amandes sont bien dorées, ajouter le sucre et baisser légèrement la température tout en mélangeant afin de caraméliser les amandes.
4. Réserver une fois que le caramel est fait.
5. Lorsque le chocolat est fondu, ajouter les amandes grillées et mélanger jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène.
6. Déposer en petits tas le mélange sur un papier sulfurisé.
7. Laisser reposer au frigo durant une heure minimum.

Petit bateau de patate douce

8. Peler la patate et couper le sommet dans le sens de la longueur.
9. Enlever la chair au centre de la patate douce afin de faire suffisamment de place pour l'œuf.
10. Enfourner dans le four préchauffé à 190°C pendant 45 minutes.
11. Continuer la recette après avoir effectué les rouleaux de carotte et les œufs de cailles.

Rouleaux de carotte au cerfeuil

12. Peler les carottes.
13. Réaliser de fine lamelle sur toute la longueur du légume à l'aide d'un éplucheur.
14. Cuire les lanières à la vapeur environ 5 minutes pour les assouplir. Attention à ne pas mélanger les carottes de couleurs différentes car elles risquent de changer de couleurs.
15. Ajouter l'huile de noix dans un bol, une gousse d'ail hachée, le poivre et le basilic ciselé afin de créer une marinade.
16. Laisser mariner les lamelles pendant 30 minutes.
17. Égoutter les lanières et enrouler celle-ci sur elles-mêmes.
18. Déposer quelques pluches de cerfeuil dans chaque rouleau.

Œufs de cailles

19. Faire cuire les œufs pendant 5 minutes dans de l'eau bouillante salée.
20. Une fois cuit, plonger les œufs dans l'eau froide et laisser tiédir.
21. Écailler et insérer les bâtonnets à travers l'œuf.
22. Rouler le dans les différents épices ou herbes choisies (ici basilic et piment d'Espelette).
23. Réserver au frais.

Suite du Petit bateau de patate douce

24. Faire revenir l'ail haché dans une poêle avec de l'huile de colza extra HOLL.
25. Ajouter les épinards et laisser cuire pendant 5 minutes. Saler et poivrer à votre convenance.
26. Placer les épinards à l'intérieur de la patate et casser l'œuf par-dessus.
27. Remettre au four pendant 5 à 7 minutes.
28. Parsemer de ciboulette et de piment d'Espelette.

Suite page suivante >

Suite du déroulement de la recette :

La ronde de Pâques

Rouleau d'asperges au saumon

29. Couper le bout des asperges et cuire dans l'eau bouillante pendant 20 minutes.

30. Égoutter et laisser refroidir

31. Enrouler avec une fine tranche de saumon fumé et arroser de vinaigre balsamique.

Dressage

Pour un effet brunch, placer les préparations dans différents contenant.

Recette élaborée par : Divernois Antony et Jaquet Leïla

Recette inspirée de :

<https://www.fraichementpresse.ca/recettes/recette-bateau-patate-douce-oeuf-1.3732622>

<https://www.mesrecettesfaciles.fr/recipe/feuilletes-aux-asperges>

<https://www.cuisineactuelle.fr/recettes/rouleaux-de-carotte-au-cerfeuil-326712>

<https://www.pinterest.ca/pin/511932682635782233/>

<https://www.dessert-rapide.com/recettes/recette-nid-de-paques-facile/>

Ravioles épinard-chèvre au miel caramélisé, émulsion de noix et mousseline de carottes au curcuma



4 pers.



60'



20'



60'



Ingédients :

- Œufs frais 4 pièces (200 g)
- Farine blanche 280 g
- Epinards crus 500 g
- Fromage de chèvre 180 g
- Ail 1 gousse
- Miel liquide 5 càs (50 g)
- Lait entier 100 ml
- Crème liquide 35% 40 ml
- Huile de noix 2 càs (20g)
- Carottes 480 g
- Oignons 1 pièce (100 g)
- Curcuma moulu 1 càc (5 g)
- Gingembre frais 5 g
- Beurre doux 20 g
- Graines de pavot 1 càs (10 g)
- Gruyère 60g
- Sel, poivre

Bon à Savoir

Pour potentialiser l'effet anti-oxydant du curcuma, l'associer au poivre

Les plats végétariens à base de fromage peuvent parfois être trop gras, dans le but d'obtenir assez de protéines. Par conséquent, pour les raviolis, utiliser une farine avec une bonne teneur en protéines pour diminuer la quantité de fromage.

Déroulement de la recette :

Ravioles épinard-chèvre au miel caramélisé, émulsion de noix
et mousseline de carottes au curcuma



Ravioles épinards chèvre

- Casser 3 œufs et les battre. Réserver le 4ème œuf.
- Mettre la farine dans un saladier en formant un puit et verser les œufs.
- Mélanger avec une fourchette dans un premier temps puis avec les doigts.
- Lorsque toute la farine est incorporée, pétrir la masse jusqu'à obtention d'une pâte souple et lisse.
- Laisser reposer la pâte minimum une demi-heure dans un film alimentaire.

- Cuire les épinards à la vapeur pendant 8 minutes. Après cuisson, les refroidir dans de l'eau froide et bien essorer.
- Mélanger les épinards hachés avec le fromage de chèvre, la gousse d'ail hachée, du poivre et une pincée de sel.
- Réserver au frais.

- Couper la pâte en petites quantités.
- Etaler avec un rouleau à pâtisserie ou la passer au laminoir en ajoutant de la farine entre chaque couche, jusqu'à obtention de couches fines.
- Déposer les couches sur un plan fariné puis découper 2 carrés de 10x10 cm chacun.
- Disposer 1 grosse cuillère à café de farce au milieu d'un carré de pâte.
- Mouiller à l'aide d'un pinceau les bords du carré de pâte avec le dernier œuf battu puis déposer dessus l'autre carré de pâte « nue ».
-
- Appuyer délicatement autour de la farce pour éliminer les bulles d'air. Découper les bords avec une roulette dentée.
- Répéter le procédé 11 fois.
- Laisser sécher les ravioles une dizaine de minutes sur une assiette légèrement farinée.
- Cuire 2-3 min puis égoutter.

Tuiles de gruyère

- Râper le gruyère.
- Couvrir une plaque de cuisson de papier sulfurisé et déposer des petits disques de gruyère. Bien tasser.
- Répéter ce procédé pour obtenir 4 tuiles.
- Enfourner 4 à 5 minutes à 200°C.
- Retirer du four et laisser refroidir 20 minutes au minimum.

Emulsion de noix

- Faire bouillir le lait. Hors du feu, ajouter la crème puis l'huile de noix.
- Mixer le mélange de manière à obtenir un résultat mousseux.

Suite page suivante >

Suite du déroulement de la recette :

Ravioles épinard-chèvre au miel caramélisé, émulsion de noix et mousseline de carottes au curcuma

Mousseline de carottes

- Eplucher l'oignon et les carottes, puis les couper en morceaux.
- Cuire à la vapeur. Laisser jusqu'à ce que les carottes soient tendres.
- Eplucher le gingembre et le râper.
- Faire fondre le beurre à feu doux.
- Mixer les carottes, l'oignon, 1 càs de miel, le curcuma, le gingembre et le beurre. Saler et poivrer.

Dressage

- *Badigeonner les ravioles avec le restant de miel et caraméliser au chalumeau.*
- *Récupérer la mousse de l'émulsion de noix avec une cuillère à soupe et napper les ravioles caramélisés.*
- *Décorer d'une tuile de gruyère et de quelques pousses de feuilles d'épinards crues.*
- *Enfin, parsemer la mousseline de graines de pavot.*

Recette élaborée par : Héraut Elisa et Sarah Leech

Recette inspirée de :

<https://www.likeachef.fr/recette/ravioles-a-la-ricotta-et-epinard-fricasse-de-cepes>

<http://pechedegourmand.canalblog.com/archives/2012/05/14/24204338.html>

<http://www.toque-et-tablier.com/puree-de-carotte-miel-curcuma/>

<https://www.mesinspirationsculinaires.com/article-tuile-de-parmesan-au-four.html>



4 pers.



70'-75'



50'-60'



120'



Ingédients :

- Filet de truite 400g
- Citron (jus = 100ml) 2 citrons
- Chapelure 2 càs (20g)
- Persil 4 branches (20g)
- Oeuf 40g (1 petite pièce)
- Échalote 40g (2 pièces)
- Fromage blanc battu 0% MG nature 120g
- Jaune d'œuf 20g (1 jaune)
- Oignon rouge 100g (1 pièce)
- Farine de blé T150 80g
- Farine bise, type 1110 120g
- Levure boulangère sèche 1 càc (5g)
- Lait écrémé 100ml
- Carottes (jus = 120ml) 280g
- Poivrons rouges 160g
- Vinaigre de riz 4 càs (40g)
- Sauce soja 2 càs (20g)
- Sirop d'agave 2 càs (20g)
- Vinaigre balsamique 2 càs (20g)
- Miel 2 càs (20g)
- Chou blanc 40g
- Roquette 40g
- Carottes oranges 200g
- Carottes violettes 200g
- Carottes jaunes 100g
- Herbes de Provence 2 càs (20g)
- Huile de colza HOLL 2 càs (20g)
- Citron vert (jus = 20ml) 1 citron
- Poivre
- Tabasco 1 càc (5g)
- Sauce Worcestershire 1 càc (5g)
- Ketchup 2 càs (20g)
- Moutarde 2 càs (20g)
- Paprika fumé 3 càs (28g)
- Poivre de Cayenne 1 càc (12g)
- Ail cru 5 gousses (40g)

Bon à Savoir

« Faites attention à l'appellation "du lac" pour les poissons. Si vous cherchez un poisson local (Suisse) ; vérifiez qu'il s'agit d'un lac suisse et pas d'Estonie ou de Suède. Si vous êtes au restaurant n'hésitez pas à demander l'origine du poisson. »

Déroulement de la recette :

Truite's burger et ses frites carottées



Pain muffin anglais (préparation 15min, cuisson 3 min, temps de repos 2h)

- Peler les carottes, les couper en dés et les mettre dans un extracteur de jus ou dans un mixeur jusqu'à obtenir un jus de carotte.
- Dans un saladier verser les 2 farines et la levure et une pincée de sel, puis mélanger
- Ajouter le lait écrémé et le jus de carotte et mélanger avec une cuillère en bois
- Pétrir avec les mains jusqu'à ce que le mélange ne colle plus, ajouter de la farine si nécessaire
- Laisser la pâte au fond du saladier et réserver à l'abri des courants d'air (micro-onde ou four éteint) pendant 1h30
- Après les 1h30, la pâte doit avoir au moins doublé de volume
- Pétrir à nouveau pour chasser l'air et étaler la pâte à l'aide d'un rouleau à pâtisserie jusqu'à obtenir une épaisseur de ½ cm
- A l'aide d'un verre ou un emporte-pièce, faire les 4 muffins
- Les mettre de côté en les recouvrant d'un torchon humide pendant 30 min
- Dans une poêle chaude, mettre les muffins et laisser cuire 2 à 3 minutes de chaque côté
- Couper les muffins en deux pour les utiliser comme pain à burger

Sauce Cocktail (préparation 10min)

- Éplucher et couper 1 gousse d'ail en tout petits morceaux
- Mélanger le fromage blanc, le jaune d'œuf, l'ail et le citron et remuer.
- Ensuite ajouter le ketchup, la moutarde, la sauce Worcestershire et le tabasco et remuer.
- Réserver au frigo

Sauce Sriracha (préparation 7min, cuisson 15min)

- Mixer les poivrons rouges, 3 gousses d'ail épluchées, le vinaigre de riz, la sauce soja et le sirop d'agave jusqu'à ce que le mélange soit lisse
- Verser le mélange dans une casserole et faire bouillir
- Réduire le feu et laisser mijoter pendant 10 à 15 min
- Assaisonner avec sel et poivre selon goût
- Réserver au frigo

Burger de truite (préparation 15min, cuisson 5-7 min,)

- Rincer les filets de poisson à l'eau froide puis sécher les bien
- Enlever les arêtes des filets de truite et enlevez la peau, puis émincer les pavés de 100 g en petits morceaux
- Dans un bol, ajoutez un œuf, un demi citron, le persil, 2 cuillères à soupe de paprika fumé, 1 cuillère à café de poivre de Cayenne, 1 gousse d'ail et l'échalote
- Remuer la masse et former des burgers et tremper les par la suite dans la chapelure
- Dans une poêle chaude, saisir les burgers de truite
- Les assaisonner ensuite avec du sel, du poivre et du mélange piment de Cayenne

Suite page suivante >

Suite du déroulement de la recette :

Truite's burger et ses frites carottées

Accompagnement burger (préparation 10-15min, cuisson 5min) :

- Éplucher et émincer les oignons rouges
- Faire suer les oignons avec une cuillère à café de vinaigre balsamique
- Ajouter le miel et laisser compoter les oignons
- Émincer le chou blanc en fines lamelles
- Prendre un pain muffin anglais coupé en deux et tartiner les deux faces avec de la sauce cocktail
- Ajouter les oignons confits, le burger de truite, quelques feuilles de roquettes et les lamelles de chou blanc
- Déguster !

Frites carottées (préparation 10-15min, cuisson 20-30min)

- Peler les carottes et les couper en bâtonnets
- Déposer les bâtonnets de carottes sur une plaque de cuisson avec un papier de cuisson
- Déposer l'huile de colza HOLL, les herbes de Provinces, une cuillère à soupe de paprika fumé et une cuillère à café de poivre de Cayenne sur les bâtonnets de carottes
- Enfourner pendant 20-30min dans le four préchauffé à 210°C
- Servir avec la sauce Sriracha

Recette élaborée par : Andy Coendet, Angela Savic et Melissa Garcia

Recette inspirée de :

Frites de carottes :

- Burger végété et frites de légumes-racines [Internet]. Les recettes de Caty. 2019 [cité 8 mars 2020]. Disponible sur: <http://www.lesrecettesdecaty.com/fr/recettes/plats-principaux/vege/burger-vege-et-frites-de-legumes-racines/>
- My Culinary Curriculum: Frites de carottes au cumin et au four (Carrot chips (or french fries) with cumin baked in oven) [Internet]. [cité 8 mars 2020]. Disponible sur: <http://myculinarycurriculum.blogspot.com/2015/04/frites-de-carottes-au-cumin-et-au-four.html>

Burger de Truite:

- Burger à la truite saumonée [Internet]. [cité 8 mars 2020]. Disponible sur: <https://recettes.lidl.ch/Recipes/Burger-a-la-truite-saumonee>
- Recette Burger de truite à la ciboulette, oignon rouge aigre-doux [Internet]. Atelier Poisson. [cité 8 mars 2020]. Disponible sur: <https://www.atelierpoisson.fr/recettes/burger-de-truite-a-la-ciboulette-oignon-rouge-aigre-doux-veritable-coleslaw/>

Accompagnement Burger:

- Recette de Burger de truite à la ciboulette, oignon rouge aigre doux, véritable coleslaw rapide [Internet]. <https://www.atelierdeschefs.fr/fr/recette/27017-burger-de-truite-a-la-ciboulette-oignon-rouge-aigre-doux-veritable-coleslaw.php>

Sauce Cocktail :

- Marmiton-aufeminin. Sauce cocktail allégée [Internet]. Marmiton. [cité 8 mars 2020]. Disponible sur: /recettes/recette_sauce-cocktail-allegee_33199.aspx

Pain muffin anglais :

- Mes recettes healthy. Muffin anglais au blé complet [En ligne]. 2019 [consulté le 8 mars 2020]. Disponible sur : <https://recettehealthy.com/muffin-anglais-ble-complet/>
- Panasonic. Pains à burger végétariens carottes-betterave faits maison. [En ligne]. 2019 [consulté le 8 mars 2020]. Disponible sur : <https://experience-fresh.panasonic.eu/fr/recipe/pains-a-burger-vegans-carotte-betterave-faits-maison/>

Sauce sriracha :

- Marmiton. Sauce sriracha [En ligne]. [consulté le 8 mars 2020]. Disponible sur : https://www.marmiton.org/recettes/recette_sauce-sriracha_371819.aspx
- Chefcuisto. Sauce sriracha maison [En ligne]. 2018 [consulté le 8 mars 2020]. Disponible sur : <https://chefcuisto.com/recette/sauce-sriracha-maison/>

Burger rose sans gluten & ses chips d'épluchures



4 pers.



100'



30'



90'



Ingédients :

- Concombre bio 450 g
- Carotte bio 320 g
- Topinambour bio 100 g
- Gingembre frais bio 8 g
- Citron entier bio 375 g
- Pomme acidulée bio (type Granny Smith) 200 g
- Jus de citron bio 8 càs
- Ail 3 gousses
- Aneth 30 g
- Persil 45 g
- Coriandre 20 g
- Sel + Poivre
- Eau 1400 ml
- Yogourt grec 500 g
- Levure de boulanger fraîche 20 g
- Mélange de farine sans gluten 330 g
- Psyllium 12 g
- Sucre 31 g
- Miel 1.5 càs
- Cacahuètes 25 g
- Pois chiches cuits 130 g
- Jus de betterave 100 ml
- Huile d'olive 3.5 càs / 35 g
- Huile de colza 1 càs
- Épluchures de légumes Selon restes
- Graines de sésame noires ou blanches 15 g

Bon à Savoir

L'association céréales et légumineuses permet une couverture optimale des besoins protéiques, équivalente aux protéines animales. Riches en fibres, elles varient les sources protéiques.

Déroulement de la recette :

Burger rose sans gluten & ses chips d'épluchures



Citronnade

1. Laver 375 g de citrons entier et couper les pointes ;
2. Récupérer les zestes à l'aide d'un économe, réserver ;
3. Retirer délicatement le ziste (membrane blanche sous le zeste) à l'aide d'un couteau ;
4. Découper les citrons en rondelles et les épépiner ;
5. Déposer les zestes et 25 g de sucre dans une casserole, recouvrir de 50 ml d'eau et porter à ébullition ;
6. Faire ensuite réduire à feu très doux durant 10 minutes, ajouter les rondelles de citron et faire réduire 10 minutes de plus ;
7. Ajouter 375 ml d'eau froide et mixer durant 3 minutes la préparation dans un blender ;
8. Réserver au frigo au minimum 1 heure ;
9. Ajouter les 375 ml d'eau restante, réserver au frigo.

Pains burger roses

10. Dans un grand bol, mettre 300 g de farine et émietter la levure ;
11. Ajouter le psyllium et 6 g de sucre, mélanger ;
12. Ajouter du sel et mélanger ;
13. Incorporer le jus de betterave, 150 ml d'eau tiède et 1.5 càs (15 g) d'huile d'olive et pétrir la pâte jusqu'à l'obtention d'une pâte souple, lisse et légèrement collante ;
14. Recouvrir le bol d'un torchon humide et faire lever pendant 1h minimum ;
15. Former 4 boules de pâte, déposer sur une plaque chemisée de papier de cuisson réutilisable, recouvrir d'un torchon humide et faire lever 30 minutes ;
16. Badigeonner les pains avec de l'eau à l'aide d'un pinceau et parsemer des graines de sésame ;
17. Enfourner dans le four préchauffé à 220 degrés durant 20 minutes ;
18. Sortir les pains et faire refroidir sur une grille.

Galettes de pois chiches et légumes

19. Brosser et laver les carottes et le topinambour ;
20. Peler et râper 120 g de carottes et le topinambour, réserver les épluchures ;
21. Égoutter et sécher les pois chiches avec du papier absorbant ;
22. Mixer grossièrement les pois chiches ;
23. Ajouter une gousse d'ail préalablement pressé, 30 g de farine, et 30 g de persil (avec les tiges) et les légumes et bien mélanger ;
24. Saler et poivrer selon goût ;
25. Former des galettes rondes à l'aide d'un emporte-pièce ou à la main ;
26. Enfourner dans un four préchauffé à 230°C pendant 20 à 25 minutes, retourner en milieu de cuisson.

Suite page suivante >

Suite du déroulement de la recette :

Burger rose sans gluten & ses chips d'épluchures

Tzatziki

27. Râper le concombre ;
28. Ciseler l'aneth et 15 g de persil, avec les tiges ;
29. Dans un bol, ajouter le yogourt grec, 6 càs de jus de citron et 2 gousses d'ail pressées ;
30. Saler, poivrer ;
31. Ajouter le concombre et bien mélanger ;
32. Recouvrir d'une cloche alimentaire réutilisable et réserver au frais au moins 30 minutes.

Salade pommes carottes et sa sauce aux cacahuètes

33. Décortiquer les cacahuètes et les faire torrifier à la poêle à feu moyen pendant environ 5 minutes, en remuant régulièrement ;
34. Écraser les cacahuètes grossièrement au mortier, réserver ;
35. Peler 200 g de carottes et les pommes lavées, réserver les épluchures ;
36. Râper les carottes et les pommes dans un bol ;
37. Ajouter la coriandre ciselée, 2 càs de jus de citron, le miel, les cacahuètes, 2 càs (20 g) d'huile d'olive ; mélanger.

Chips d'épluchures

38. Mélanger les épluchures, ajouter 1 càs (10 g) d'huile de colza et du sel ;
39. Répartir sur une plaque de cuisson recouverte de papier de cuisson réutilisable ;
40. Enfourner dans un four chaud à 200°C pendant 10 à 15 minutes maximum.

Dressage

- *Couper les pains horizontalement ;*
- *Garnir avec la salade, le tzatziki et les galettes ;*
- *Mettre les chips d'épluchures dans un mini panier en métal ;*
- *Mettre le tzatziki restant dans une coupelle afin de tremper les chips d'épluchures ;*
- *Dresser chaque burger sur une assiette ;*
- *Servir avec les chips et le tzatziki.*

Recette élaborée par : Gerber Charlotte & Candal Laura

Recette inspirée de :

https://www.bettybossi.ch/fr/Rezept/ShowRezept/BB_BBZH170815_0028A-40-fr?setDevice=auto
<https://www.196flavors.com/fr/tunisie-citronnade/>
<http://www.amandinecooking.com/2017/06/galettes-aux-pois-chiche-et-carotte-vegetariennes.html>
<https://www.healthyfoodcreation.fr/croquettes-carottes-pois-chiches/>
<https://tasty.co/recipe/chicken-gyros>
https://www.bettybossi.ch/fr/Rezept/ShowRezept/BB_BBZJ061115_0015B-60-fr?setDevice=auto
<http://www.mysaveur.com/recette-sauce-cacahuete-pour-salade.php>
<http://lesdentsdubonheur.com/les-chips-depluchures-de-legumes/>



4 pers.



55'



60'



75'



Ingédients :

- Gluten de blé 60g
- Farine complète 325g
- Levure 20g
- Levure alimentaire 1 càc
- Sucre blanc 7g
- Noix de cajou 40g
- Concentré de tomate 30g
- Sauce soja 2 càs (30g)
- Oignon en poudre 1 càc
- Ail en poudre ½ càc
- Paprika en poudre 1 càc
- Curry en poudre 1 càc
- Miel 2 càc
- Vinaigre de cidre de pomme 2 càc
- Bouillon de légumes 2 càs (30g)
- Tomates 480g
- Olives noires dénoyautées 100g (25 pièces)
- Basilic frais 20g
- Ail 2 gousses
- Jus de citron frais 2 càs
- Lait de riz 100 ml
- Œuf 1 pièce (50g)
- Huile d'olive extra vierge 2,5 càs (35g)
- Sel
- Poivre

Bon à Savoir

Le Seitan est un substitut de viande inventé en Asie composé de 75% de protéines ! Il se compose essentiellement de gluten de blé, alors attention aux personnes intolérantes et coeliaques.

Déroulement de la recette :

Pita façon italienne



Seitan maison

Dans une casserole, mélanger le bouillon et 150 ml d'eau et 15g de concentré de tomate. Une fois la préparation homogène, verser le liquide petit dans un saladier où se trouve le gluten de blé.

Malaxer la pâte. Si celle-ci est trop collante, ajouter du gluten de blé.

Découper des tranches dans la pâte obtenue.

Remplir une casserole d'eau et ajouter 1 càs de bouillon de légumes, 1 càc de concentré de tomate, 1 càc d'oignon en poudre, 1 càc d'ail en poudre et 1 càc de curry en poudre.

Chauffer le bouillon et ajouter les tranches préalablement découpées.

Cuire à feu doux pendant 45 minutes, en veillant à ne pas porter le bouillon à ébullition.

Utiliser un couvercle qui permet de laisser la vapeur s'échapper.

Une fois le seitan prêt, couper en fines lamelles et le faire griller à la poêle avec la sauce soja durant environ 5 minutes à feu moyen.

Pain pita

Dans un saladier, ajouter le lait et 90 ml d'eau. Mélanger la levure avec le sucre et ajouter ce mélange au liquide. Ajouter ensuite la farine complète et bien mélanger.

Couvrir la préparation et laisser lever pendant environ 15 minutes.

Ajouter le blanc d'oeuf, la moitié du jaune (réserver l'autre moitié), l'huile d'olive et une pincée de sel.

Pétrir le tout pendant 5 à 10 minutes.

Couvrir et laisser lever pendant 30 minutes.

Couper la pâte en 4 morceaux de taille égale.

Saupoudrer votre plan de travail de farine et abaisser chaque morceau de pâte en forme de galette ronde d'environ 15 cm de diamètre.

Laisser lever les galettes pendant encore environ 45 minutes.

Mélanger le jaune d'oeuf mis de côté avec le lait de riz et badigeonner les galettes.

Cuire environ 15 minutes au milieu du four préchauffé à 200°C.

Pesto sans huile aux noix de cajou

Dans un mixeur, ajouter 40g de noix de cajou, 20g de basilic, 2 gousses d'ail, 2 càs de jus de citron frais, 1 càc de levure alimentaire et 50 ml d'eau. Mixer jusqu'à obtention d'une préparation lisse.

Suite page suivante >

Suite du déroulement de la recette :

Pita façon italienne



Salade de tomates aux olives

Couper les tomates en petits dés et les olives noires en quatre.

Pour la sauce, mélanger l'huile d'olive, le miel, le vinaigre de cidre de pomme et le poivre.

Dans un saladier, mélanger les tomates et les olives et y ajouter la sauce.

Dressage

Faire une entaille dans la galette, y étaler le pesto, ajouter ensuite le seitan revenu à la poêle, le parmesan et la roquette.

Dans une assiette, ajouter la salade de tomates aux olives.

Déguster !

Recette élaborée par : De Stefano Lea et Perrier Mathilde

Recette inspirée de :

<https://www.connoisseurveg.com/how-to-make-seitan/>

<https://myquietkitchen.com/homemade-seasoned-seitan/>

<https://fooby.ch/fr/recettes/13792/pain-pita?startAuto1=4&menge=2>

<https://www.maryswholelife.com/cashew-pesto-whole-30-paleo-vegan/>

<https://www.noracooks.com/vegan-pesto/>

Tacos végé' al brasero et marinade tequila !



4 pers.



65'



40'



Ingédients :

- Poivron jaune 150g
- Poivron rouge 150g
- Courgette 200g
- Petit ananas frais 500g
- Avocat 200g
- Jus de lime 10càs
- Échalotes 25g
- Ail 4 gousses
- Coriandre fraîche, finement hachée ½ bouquet (10g)
- Farine de maïs 115g
- Farine de blé complète 115g
- Son de blé 1càc (5g)
- Tofu extra-ferme 600g
- Coriandre moulu ½ càc
- Origan séché ½ càc
- Paprika fumé 2càc + 1càc
- Poudre de chili ½ càc + ¼ càc
- Cumin en poudre 1càc + ½ càc
- Ail en poudre 1càc + ½
- Oignon en poudre ½ càc
- Ketchup 3càs
- Sauce Tamari 4càc + 2càc
- Sirop d'agave 5càs
- Sauce Sriracha 1càc
- Tequila 6càs (90ml)
- Huile de colza HOLL 4càs, 40ml
- Vinaigre de vin 3càs + 1 càc
- Eau 400ml
- Sel
- Poivre

Bon à Savoir

Cette recette est constituée d'ingrédients 100% véganes.

L'huile de Colza HOLL a été utilisé pour cette recette car elle a la propriété de ne pas se dégrader lors de cuissons à haute température comme le grill.

Déroulement de la recette :

Tacos végétal au brasero et marinade tequila !



Brochettes de légumes à la Mexicaine :

Couper l'ananas en bâtonnets. Couper les courgettes en rondelles de 1cm. Couper les poivrons en carrés d'1x1cm. Embrocher l'ananas et légumes.

Mélanger 1càc de paprika, 1càc d'ail en poudre, 1càc de cumin en poudre, 1càs de sauce Sriracha, 3 càs de vinaigre de vin et 4 càs (40ml) d'huile de colza HOLL dans un bol. Ajouter du sel selon votre goût.

Pour le transport, placer les brochettes de légumes dans un topperware et verser la marinade.

Sauce barbecue végétane :

Dans un récipient, mélanger le ketchup, 1 càs sirop d'agave, 2càc de paprika et 2càc de tamari. Préparer pour le transport.

Guacamole

Dans un bol, prélever la chair de l'avocat et l'écraser à l'aide d'une fourchette. Ajouter ½ càc d'ail en poudre, ½ càc d'oignon en poudre, ½ càc de poudre de chili, 2 càs de jus de lime, sel et poivre au goût. Mélanger jusqu'à l'obtention d'une préparation homogène. Préparer pour le transport.

Tortillas

Verser la farine de maïs, la farine de blé complète et le son de blé dans un bol. Faire un puits, ajouter progressivement l'eau tiède et mélanger avec une spatule.

Placer la pâte sur une surface farinée et pétrir jusqu'à l'obtention d'une boule molle et homogène.

Diviser la boule en 12 petites boules et recouvrir d'un linge humide (pour que la pâte ne sèche pas).

Etendre chacune des boules au rouleau sur une surface farinée de sorte à obtenir une fine tortilla (ou utiliser la presse à tortillas).

Séparer et envelopper les tortillas dans un linge humide pour le transport.

Tofu mariné à la Tequila

Sortir le tofu de son emballage, l'envelopper d'un linge ou de papier ménager et poser une casserole dessus le temps de la préparation de la marinade afin de le dégorger de son eau. Une fois le tofu dégorgé le couper en tranches égales.

Marinade :

Dans un bol, verser 2 + ½ càs de sirop d'agave, 8 càs de jus de lime, 4 càc de sauce tamari, ½ càc de coriandre moulue, ½ càc de cumin moulu, ½ càc origan séché, ¼ de chili en poudre, 1 càc de vinaigre de vin ainsi que ½ bouquet de coriandre, les échalotes et les gousses d'ail finement hachées. Ajouter la Tequila et mélanger.

Pour le transport, placer les tranches de tofu dans un tupperware et verser la marinade.

Suite page suivante >

Suite du déroulement de la recette :

Tacos végétal au brasero et marinade tequila !



Au moment du barbecue :

Déposer les tranches de tofu marinés sur le grill, cuire 5 minutes. Retourner et verser un peu de marinade, cuire 5 minutes. Répéter la cuisson encore une fois. Réserver pour l'assemblage des tacos.

Déposer les brochettes de légumes sur le grill, retourner lorsque les légumes commencent à griller et verser la marinade restante. Cuire 6-10 minutes ou jusqu'à ce que la cuisson des légumes soit à votre goût.

Déposer les tortillas sur le grill, cuire pendant 2 minutes en retournant lorsque les bords deviennent secs et l'apparition de petites taches brunes.

Dressage

Placer 3 brochettes de légumes dans une assiette.

Remplir 3 tortillas de tofu mariné et placer sur une assiette.

Accompagner de la sauce barbecue et du guacamole.

Recette élaborée par : Emma Biolley et Larissa Lepori

Recette inspirée de :

Epices de Cru, Brochettes de légumes. (Consulté le 4 mars 2020). Disponible: <https://epicesdecru.com/recettes/brochettes-de-legumes-tex-mex>

Vegan Freestyle, Comment faire un barbecue vegan. (Consulté le 4 mars 2020). Disponible: <https://www.veganfreestyle.com/comment-faire-un-barbecue-vegan/>

Yupits Vegan, Tequila lime baked tofu. (Consulté le 4 mars 2020). Disponible: <https://yupitsvegan.com/tequila-lime-baked-tofu-chipotle-crema/>

196 Flavors, Tortilla de maïs. (Consulté le 4 mars 2020). Disponible: <https://www.196flavors.com/fr/mexique-tortilla-de-mais/>

Soupe froide d'orties et sa gaufre entre terre et mer



4 pers.



65'



40'



Ingédients :

- Carotte 310g
- Cébettes 4 (env. 100g)
- Jeunes feuilles d'orties fraîches 200g
- Persil Quelques feuilles
- Pommes de terre 100g
- Eau 600 ml
- Bouillon de légumes 10g
- Mélange de fleurs séchées ou fraîches comestibles 0,5g
- Huile d'olive raffinée 5 càc (25g)
- Chavroux 30g
- Cardamome en poudre 5g
- Vinaigre de vin 3càs + 1 càc
- Eau 400ml
- Sel
- Poivre
- Romarin frais ou séché 1 càc (5g)
- Filet de haddock fumé 200g
- Mesclun 8g
- Sel
- Poivre
- Philadelphia 60g
- Vinaigre de cidre 1 càc (10g)
- Beurre 40g
- Farine de blé bise 200g
- Pousses d'oignon 8g
- Huile de colza HOLL 1 càc (5g)
- Lait demi-écrémé 300 ml
- Œufs 3 pièces

Bon à Savoir

Selon la Haute Autorité de santé, l'ortie est la plante verte la plus riche en protéines de qualités et elle renferme de nombreuses vitamines et minéraux qui lui confèrent un pouvoir antioxydant.

Déroulement de la recette :

: Soupe froide d'orties et sa gaufre entre terre et mer



Pour la soupe :

- Parer 200g de carottes et les pommes de terre, puis les couper en morceaux, réserver
- Couper l'extrémité (partie verte foncée) des tiges des cébettes et les émincer
- Faire revenir les cébettes avec les légumes dans une cocotte dans 10g d'huile d'olive
- Laver les orties, les mettre dans la cocotte et ajouter les pommes de terre
- Couvrir les légumes de 600ml d'eau avec le bouillon, porter à ébullition, cuire à couvert
- Une fois cuits, mixer les légumes et ajouter le chavroux et la cardamome
- Saler, poivrer à votre convenance

Pour la gaufre :

- Chauffer le lait dans une casserole
- En dehors du feu, faire fondre le beurre coupé en morceau dans le lait chaud, réserver
- Verser la farine dans un saladier, ajouter les œufs puis fouetter
- Ajouter le lait progressivement en fouettant
- Ajouter le sel, le poivre et le romarin
- Verser la pâte à gaufre dans le gaufrier préalablement chauffé et huilé avec 5g d'huile d'olive
- Cuire la gaufre jusqu'à ce qu'elle soit dorée

Pour la garniture :

- Émincer le filet de haddock fumé
- Peler les 110g de carottes restantes et les râper
- Dans un bol, faire une vinaigrette avec 10g d'huile d'olive et 10g de vinaigre, réserver

Dressage

- *Au repos, tartiner la gaufre de Philadelphia*
- *Garnir avec l'émincé du filet de haddock fumé, le mesclun, les carottes et les pousses d'oignon*
- *Au moment de servir, décorer la soupe avec les fleurs séchées et le persil et assaisonner la gaufre avec la vinaigrette.*

Recette élaborée par : Céline Pabion, Anaëlle Marti et Estelle Cattin

Recette inspirée de :

Gaufres salées jambon/gruyère - Recettes [En ligne]. Cuisine Actuelle. [consulté le 20 février 2020]. Disponible : <https://www.cuisineactuelle.fr/recettes/gaufres-salees-jambon-gruyere-229925>

Marmiton-aufeminin. Soupe d'orties [En ligne]. Marmiton. [consulté le 26 février 2020]. Disponible: /recettes/recette_soupe-d-orties_11636.aspx

Marmiton-aufeminin. Potage aux orties [En ligne]. Marmiton. [consulté le 3 mars 2020]. Disponible: /recettes/recette_potage-aux-orties_14003.aspx

Globetrotters du Moyen-Orient lèguent leurs légumineuses et couleurs à l'Occident



4 pers.



110'



60'



35'



Ingédients :

- Farine blanche 140g
- Levure fraîche 16g
- Pois chiches cuits en conserves égouttés 270g
- Purée de sésame 25g
- Lentilles rouges sèches 120g
- Flocons d'avoine 30g
- Cerneaux de noix 30g
- Ail 3 gousses
- Oignon rouge 40g (1 petite pièce)
- Concombre 320g (1 pièce)
- Feuilles d'épinards 100g
- Tomates cerises 300g
- Abricots 200g
- Betterave rouge crue 150g (1/2 pièce)
- Citron bio 70g (1/2 pièce)
- Orange bio 80g (1/2 pièce)
- Fromage de chèvre frais 20g
- Yaourt nature 150g
- Lait de coco 200 ml
- Huile d'olive vierge 2 càs (30g)
- Huile de colza HOLL 1 càs (15g)
- Vinaigre de framboise 2 càs
- Vinaigre de vin 3càs + 1 càs
- Eau 400ml
- Sel
- Poivre

Bon à Savoir

Les légumineuses sont riches en fibres alimentaires et source de protéines végétales. L'association entre légumineuses et céréales ou oléagineux permet un apport de tous les acides aminés essentiels.

Déroulement de la recette :

Globetrotters du Moyen-Orient lèguent leurs légumineuses et couleurs à l'Occident



Inspiration Ras-el-hanout maison

Mélanger les épices suivantes : ½ càc de piri-piri, ½ càc de muscade, ½ càc de clou de girofle en poudre, 1 càc de curcuma, 1 càc de cannelle, 1 càc de cumin et du poivre. Ajouter 2g de gingembre râpé.

Galettes libanaises

Déposer la farine tamisée dans un bol et mélanger. Emietter 6g de levure fraîche dans 80 ml d'eau tiède et mélanger. Ajouter le sucre et laisser reposer à température ambiante pendant 5 minutes. Ajouter à la farine et mélanger. Pétrir la pâte jusqu'à ce qu'elle n'attache plus. Ajouter ½ càs d'huile d'olive et du sel. Pétrir à nouveau 2 minutes. Découper la pâte en 4 morceaux identiques. Former des boules et les couvrir avec un linge propre. Laisser reposer 30 minutes à température ambiante.

Inspiration Zaatar maison

Torréfier légèrement les graines de sésame dans une poêle chauffée à blanc. Le sésame ne doit pas brunir. Déposer 2 càc de thym, 1 càc d'anis en poudre et le sésame dans un bol. Reprendre la pâte à galettes libanaises réalisée à l'étape précédente et former des galettes rondes d'environ 2 cm de diamètre, pincer les rebords et marquer légèrement la pâte en pressant avec le poing de la main en son centre pour la creuser. Saupoudrer les 4 galettes de Zaatar maison. Enfourner les galettes au four à 210°C pendant 8 minutes. Elles doivent se colorer mais pas brunir.

Tzatziki

Râper un morceau de 20g de concombre. Eplucher ½ gousse d'ail et la couper en petits dés. Ciseler ¼ de bouquet de menthe, l'aneth et la ciboulette. Mélanger le tout avec le yaourt nature et la moutarde. Laisser reposer au frigo en attendant de servir.

Houmous à la betterave

Presser la moitié du citron pour récupérer son jus. Eplucher et découper la betterave rouge en cube. Cuire à la vapeur pendant 15 minutes. Laisser la betterave tiédir. Dans le mixeur, mettre la moitié d'une gousse d'ail, le ras-el-hanout maison, le jus de citron, la moitié de la purée de sésame, 70g des pois chiches et la betterave. Mixer le tout. Incorporer ½ càs d'huile d'olive vierge. Mélanger.

Houmous au citron et à l'orange

Zester ¼ de l'orange. Zester ¼ du citron. Presser une moitié d'orange pour récupérer son jus. Dans un mixeur, mettre la moitié d'une gousse d'ail, 80g des pois chiches, la moitié de la purée de sésame, le jus d'orange, du sel et du poivre. Mixer le tout. Incorporer ½ càs d'huile d'olive vierge, le zeste du citron et de l'orange. Mélanger.

Suite page suivante >



Fallafels revisités

Enlever la tige des feuilles d'épinards. Les couper grossièrement. Râper 100g de concombre. Mettre 120g de pois chiches, les feuilles d'épinards, une demi-gousse d'ail et le concombre dans le mixeur. Mixer le tout jusqu'à obtenir une préparation homogène. Ajouter ½ càc de curry, ½ càc de curcuma et du sel. Verser ½ càs d'huile d'olive vierge, 10g de levure dans le mixeur et les flocons d'avoine. Mixer le tout. Prélever l'équivalent d'une grosse noix du mélange et disposer une noisette de fromage de chèvre au milieu. Rouler le fallafel au creux de votre main. Répéter cette action pour obtenir 6 fallafels. Enfourner dans le four à 180°C pendant 20 minutes.

Dal de lentilles rouges

Faire tremper les lentilles rouges dans de l'eau 30 minutes avant leur utilisation. Peler et couper en lamelles la moitié de l'oignon rouge. Le faire suer dans l'huile de colza HOLL 3 minutes. Découper 1 gousses d'ail en petits dés et râper les 8g de gingembre restant. Ajouter à l'oignon rouge et poursuivre la cuisson pendant 1 minute. Ajouter le Baharat maison. Cuire 1 à 2 minutes. Ajouter 200 ml d'eau, le lait de coco et les lentilles. Porter à ébullition. Saler et laisser mijoter 10 minutes jusqu'à ce que les lentilles soient tendres. Remuer de temps en temps pendant la cuisson.

Salade d'été

Concasser les noix. Peler 200g de concombre et le couper en fines rondelles. Couper les tomates cerises en deux. Peler et couper l'autre moitié de l'oignon rouge en petits cubes. Couper les abricots en cubes. Ciseler ¼ du bouquet de menthe et le persil. Mettre le tout dans un saladier. Ajouter le vinaigre de framboise et du poivre. Mélanger.

Dressage

Mettre 1 càs de houmous à la betterave, 1 càs de houmous au citron et à l'orange et 2 càs de tzatziki dans un coin de l'assiette. Mettre 2 fallafels dans le coin opposé. À côté, déposer une galette libanaise au Zaatar. Mettre une louche de dal de lentilles rouges au centre de l'assiette. Prendre un bol et le remplir avec un quart de la salade d'été.

Pour la décoration, déposer une pincée de germes d'oignon sur la sauce tzatziki, une poignée de germes de racines rouge sur le houmous à la betterave, une demi rondelle de citron sur le houmous au citron et à l'orange, et une feuille de menthe sur la salade.

Bon appétit !

Recette élaborée par : Ruch Sonia et Maeva Heinzen

Recette inspirée de :

Galette libanaise et ZAatar : <https://amandebasilic.com/galette-libanaise-zaatar-manouche/>

Tzatziki : <http://francoisethomas.canalblog.com/archives/2013/05/17/27166226.html> Houmous à la

betterave : <https://laualamenthe.com/recettes/trio-de-houmous-nature-betterave-et-carotte/>

Houmous au citron et à l'orange : <http://www.lesfoodies.com/avocatchoc/recette/houmous-aux-citrons-confits-et-sa-version-moins-pire>

Fallafels revisités : <https://laualamenthe.com/recettes/trio-de-houmous-nature-betterave-et-carotte/>

Dal de lentilles rouges : <https://laualamenthe.com/recettes/trio-de-houmous-nature-betterave-et-carotte/>

Salade d'été : <https://radeff.red/recettes/recettes/view/13367>

la cuisine

de nos étudiant-e-s

Haute école de santé de Genève
Filière Nutrition et diététique

Rue des Caroubiers 25
CH - 1227 Carouge

tél. 022 388 56 00
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