

la cuisine de nos étudiant-e-s 2022-2023



Local bowl



Chou pop aux herbes

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



Torsade tricolore



Bavarois à la framboise et au citron vert



Fraisie crémeux et son crumble de quinoa

Exemples de plat

h e d s

Haute école de santé
Genève
Filière Nutrition et diététique

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

Projet supervisé par Jérôme Hernot,
Flavia Negro et Camille Vaucher

LE CONCEPT Cook'eat

- Les étudiant-e-s 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 diététiciens et cuisiniers.

A vos fourneaux !

LES PICTOS



Nombre de
personne



Temps de
réalisation
total



Temps
de cuisson



Temps
d'attente



Coût

LES RECETTES 2022-23

- 4 Le bateau d'aubergine et ses pirates de légumes sont arrivés à bon port
La Ronde Printanière
- 7 Bavarois à la framboise et au citron vert
Triangle fraisilic
- 9 Burrat'trio de saveurs
- 11 Choux pop aux herbes avec sa mousse de crevettes-vanille-curry
- 13 Croquettes dans leur papier journal accompagnées de leurs dips de légumes et de leur sauce blanche
- 15 Fraisy crémeux et son crumble de quinoa
- 17 Galette rose et son dip à la ciboulette
- 19 Local Bowl
- 22 Mezze Bowl Libanais
- 25 Coques de légèreté fourrées de sa ganache brocoli
- 28 Mini hot-dogs à la mexicaine
- 30 Verrine de betterave à la crème de Tomme genevoise
GRTA
- 32 Mini club focaccia
- 34 Panna Cotta infusée à la verveine et coulis de fraise
- 36 Riz au lait à la rhubarbe, bricelet complet citronné
- 38 La torsade tricolore
- 40 Poulet au pesto épinard et ail des ours, cake de polenta aux tomates séchées, fagots de légumes printaniers
- 43 Quésadillas estivales et leur mousse de poivron

Le bateau d'aubergine et ses pirates de légumes sont arrivés à bon port

Cook'eat



4 pers.



125'



70'



180'

Ingédients :

Focaccia

- Farine 250g
- Olives noires sans noyaux 50g (2 càs)
- Thym 20g (2 càs)
- Huile d'olive 45g
- Gros sel
- Sel
- Eau tiède 150 ml
- Levure de boulanger 7-9g (1 sachet)

Légumes à la poêle

- Courgette 350g (1 pièce)
- Carottes 350g (3 pièces)
- Oignon 100g (1 pièce)
- Champignons de Paris frais 100 g
- Gousses d'ail 30g (3 pièces)
- Huile de colza HOLL 15 ml (2 càs)
- sel

Caviar d'aubergines

- Aubergines 600g (2 pièces)
- Huile d'olive 20 ml (1,5 càs)
- Huile de colza HOLL 5 ml (1 càc)
- Jus de citron 5 mL (1 càc)
- Ail 15g (2 gousses)

Marinade de porc à la plancha

- Échine de porc (prédécoupé) 350 g
- Gousses d'ail 15g (1 pièce)
- Huile d'olive 20ml (1 càs)
- Soja sauce 15 ml (1 càs)
- Jus de citron 15 ml (1 càs)
- Miel 15 ml (1 càs)
- Sel

Bon à Savoir

Il est recommandé d'utiliser de l'huile de colza HOLL pour cuire à haute température et l'huile d'olive à froid pour l'assaisonnement.

Focaccia

1. Mélanger la farine et la levure de boulanger dans un saladier
2. Ajouter l'huile d'olive (2 c à s.), le sel et l'eau tiède progressivement
3. Pétrir la pâte sur une surface plate et propre
4. Obtenir une pâte lisse et former une boule
5. Recouvrir avec un torchon humide et laisser reposer 1 heure
6. Préchauffer le four à 180°C
7. Pétrir à nouveau la pâte
8. Étaler la pâte dans un grand moule
9. Beurrer et fariner le moule
10. Former des trous dans la pâte à l'aide de ses doigts propres
11. Recouvrir avec un torchon humide et laisser reposer 30 min
12. Couper les olives en deux
13. Après le second temps de pause, badigeonner la pâte d'huile d'olive (1 c.à s) à l'aide d'un pinceau
14. Parsemer la pâte de thym et du gros sel
15. Déposer les olives noires sur la pâte
16. Cuire la pâte pendant environ 20-25 minutes

Légumes à la poêle

1. Émincer finement l'oignon et l'ail
2. Faire revenir l'oignon et l'ail dans un poêle avec l'huile de colza HOLL
3. Éplucher et couper en lamelles les carottes puis les disposer dans la poêle
4. Cuire les carottes pendant 10 minutes
5. Couper la courgette en lamelles et l'ajouter au mélange
6. Laver, éplucher et couper les champignons en lamelles et les disposer dans la poêle
7. Laisser cuire à feu moyen
8. Rectifier l'assaisonnement
9. Enlever du feu une fois la cuisson terminée

Caviar d'aubergine

1. Préchauffer le four à 220°C.
2. Laver les aubergines
3. Couper les aubergines en deux dans le sens de la longueur
4. Vider l'intérieur des aubergines en laissant 1 cm sur les cotés à l'aide d'une cuillère
5. Conserver la pulpe des aubergines
6. Déposer les aubergines vidées sur une plaque de cuisson avec du papier cuisson
7. Badigeonner les aubergines d'huile d'olive (1c à s) à l'aide d'un pinceau
8. Assaisonner avec du sel
9. Cuire pendant environ 20 minutes au four
10. Hacher finement l'ail
11. Faire revenir de l'huile de colza HOLL et de l'ail dans une poêle
12. Cuire la pulpe d'aubergines dans la poêle avec l'huile et l'ail
13. Mixer la pulpe d'aubergines, le jus de citron et l'huile d'olive (1c à c)
14. Rectifier l'assaisonnement

Suite page suivante >

Suite du déroulement de la recette :

Le bateau d'aubergine et ses pirates de légumes sont arrivés à bon port

Cook'eat

Marinade de porc à la plancha

1. Dans un saladier, mélanger le miel, la sauce soja, l'huile d'olive et le jus de citron
2. Éplucher et ciseler la gousse d'ail
3. Ajouter l'ail à la marinade
4. Incorporer les morceaux de porc à la marinade
5. Laisser reposer au frais pendant 1h-1h30
6. Monter la viande sur des brochettes, 3 morceaux de porc par brochette
7. Cuire les brochettes à la plancha, environ 1-2 minutes sur chaque face

Recette élaborée par : Fanny Mühlemann et Léa Aresu

Recette inspirée de :

<https://www.toppits.ch/fr-ch/recette-de-focaccia-875.html>

https://www.marmiton.org/recettes/recette_poelee-de-legumes_168934.aspx

https://www.bettybossi.ch/fr/Rezept/ShowRezept/BB_BBZG990815_0014B-40-fr

<https://www.recettesduchef.fr/Recettes/Sauces-Marinades/marinade-pour-brochettes-de-porc-au-barbecue.html>



Ingédients :

- Sucre glace 25 g
- Poudre d'amande 25 g
- Œuf 3 pièces
- Blanc d'œuf 3 pièces
- Farine de sarrasin 9 g
- Beurre 7 g
- Sucre glace 5 g
- Citrons verts 2 pièces
- Eau 8 ml
- Sucre 15 g
- Gélatine ½ feuille
- Framboises 55 g
- Mascarpone 55 g
- Sucre en poudre 20 g
- Gélatine 1 feuille



10 pers.



30'



10'



Bon à Savoir

Cette recette est sans gluten, car nous avons utilisé de la farine de sarrasin à la place d'une farine blanche.

Biscuit joconde :

- Fondre le beurre et laisser refroidir
- Mélanger 25g de sucre glace avec la poudre d'amande
- Incorporer un à un les œufs et battre pendant 5 minutes
- Verser le beurre fondu dans l'appareil, ajouter la farine et mélanger
- Monter les blancs en neige puis y incorporer 15g de sucre
- Additionner les blancs en neige dans l'appareil
- Soulever délicatement la préparation jusqu'à ce que la pâte devienne lisse
- Couler dans un moule rectangulaire
- Cuire la pâte dans le four préchauffé à 200° pendant 16 minutes

Gelée de citron vert :

- Tremper les feuilles de gélatine de l'eau froide
- Laver les citrons verts et prélever le zeste d'un citron
- Presser les citrons afin d'obtenir 70ml de jus
- Porter à ébullition le jus de citron, l'eau, les zestes et faire cuire à feu doux pendant 5 minutes
- Incorporer les feuilles de gélatine essorées dans la casserole hors du feu, mélanger puis réserver au réfrigérateur

Mousse de framboises :

- Tremper les feuilles de gélatine de l'eau froide
- Laver les citrons verts et prélever le zeste d'un citron
- Presser les citrons afin d'obtenir 70ml de jus
- Porter à ébullition le jus de citron, l'eau, les zestes et faire cuire à feu doux pendant 5 minutes
- Incorporer les feuilles de gélatine essorées dans la casserole hors du feu, mélanger puis réserver au réfrigérateur

Dressage

- *Une fois les appareils refroidis, étaler uniformément la gelée de citrons verts puis la mousse de framboises sur le biscuit joconde.*
- *Découper en carrés de 3 cm*



4 pers.



30'



20'



Ingédients :

- Quinoa blanc ou rouge sec 200g
- Betteraves cuites en dés 480g
- Vinaigre balsamique ou balsamique blanc 80ml
- Jus de citron 30ml
- Oignons 120g
- Basilic 20g
- Huile d'olive 40g
- Tranche de baguettes grillés 160g (8 tranches)
- Vinaigre d'abricot 15ml
- Sel et poivre du moulin
- Mini burrata 8 pièces

Bon à Savoir

Attention aux matières grasses pour ce plat, la burrata étant composée de crème et l'ajout d'huile d'olive peut représenter un apport en lipides non négligeable.

Avant la préparation de recette

Effeuille basilic

Hacher l'oignon ainsi qu'environ 1/4 des feuilles de basilic.

Couper la baguette en tranche de 20g environ.

Quinoa et betteraves

Faire cuire le quinoa puis laisser refroidir. Y ajouter la betterave et les oignons hachés.

Réserver

Vinaigrette

Dans un petit bol, fouetter le vinaigre, 20 g d'huile d'olive, le jus de citron.

Émulsionner la vinaigrette et assaisonner le mélange.

Ajouter la vinaigrette au mélange quinoa/betterave

Huile d'olive au basilic

Dans un mixeur, mixer 20g d'huile d'olive avec le basilic non haché.

Réserver

Tranche de pain grillée

Griller les tranches de pain à l'aide d'un toaster ou au four à 180°C.

Dressage

1. *À l'aide d'un moule de la forme de votre choix, disposer la salade de quinoa/betterave.*
2. *Déposer la burrata au centre de l'ilot de quinoa.*
3. *Assaisonner la burrata.*
4. *Napper le tout avec l'huile d'olive au basilic et le vinaigre d'abricot*
5. *Déposer les tranches de pain à votre convenance.*

Recette élaborée par : Rafael Silva Ceroula et Syria Pascale

Recette inspirée de :

<https://www.joseedistasio.ca/recettes/plats-principaux/salades-et-bols/salade-de-betteraves-et-quinoa/>

<https://www.aprendresansfaim.com/2020/02/coulis-fruits-de-la-passion.html>

<https://migusto.migros.ch/fr/recettes/pesto-a-la-menthe-et-au-persil>

<https://guiderecettes.com/huile-de-basilic-et-%20menthe-R600774>

Choux pop aux herbes avec sa mousse de crevettes-vanille-curry

Cook'eat



10 pers.



1h45



25'



180'

Ingédients :

- Farine complète 38g
- Beurre 25g
- Beurre demi-salé 18g
- Œuf 1 gros
- Parmesan râpé 10g
- Panure 15g
- Persil frais 15g
- Eau 62ml
- Crevettes cuites 120g
- Philadelphia balance 50g
- Huile de colza 7ml
- Jus de citron 10ml
- Pâte de vanille 2,5g
- Pâte de curry 2,5g
- Sel

Pour le craquelin aux herbes :

- Hacher finement le persil.
- Mélanger le persil haché, le beurre salé mou, le parmesan râpé et la panure jusqu'à obtenir une pâte homogène.
- Etaler cette pâte entre deux feuilles de papier sulfurisé sur environ 1,5mm d'épaisseur.
- Réservez le craquelin au frigo durant la préparation de la pâte à choux.

Pour la pâte à choux :

- Faire chauffer l'eau, le beurre et une pincée de sel dans une casserole.
- Lorsque le mélange est à ébullition, retirer du feu, ajouter la farine en une seule fois et mélanger jusqu'à ce que ce soit homogène.
- Remettre sur le feu (feu moyen) pour dessécher la pâte, celle-ci se détachera de la casserole lorsqu'elle sera desséchée.
- Retirer du feu.
- Ajouter l'œuf et mélanger. (Si la recette est multipliée, et qu'il faut ajouter plusieurs œufs, les ajouter un par un et mélanger entre deux)
- Mettre le mélange dans une poche à douille.
- Pocher des choux d'environ 2cm de diamètre, en les espaçant, sur une plaque couverte de papier sulfurisé.
- Découper des disques de craquelin et les placer sur chaque chou.
- Enfourner les choux à 180°C durant 25 minutes.
- A la sortie du four, laisser refroidir les choux sur une grille.

Pour la mousse de crevettes-vanille-curry :

- La préparer durant la cuisson et le repos des choux.
- Mixer les crevettes avec le jus de citron, l'huile, le sel et le poivre jusqu'à obtenir une préparation « finement hachée ».
- Rajouter la Philadelphia Balance, puis mélanger
- Incorporer l'extrait de vanille et la pâte de curry
- Rectifier l'assaisonnement.
- Mettre le mélange dans une poche à douille.

Pour fourrer les choux

- Une fois les choux refroidis, faire un petit trou en dessous de chaque chou à l'aide d'un couteau.
- Les garnir de la mousse crevettes-vanille-curry.
- Réserver au minimum 2 heures au frais.

Croquettes dans leur papier journal accompagnées de leurs dips de légumes et de leur sauce blanche

Cook'eat



10 pers.



45'



45'



20'

Ingédients :

Croquettes de légumes

- Pomme-de-terre 380 g
- Carotte 200 g
- Courgette 150 g
- Oignon 150 g
- Œuf 1
- Chapelure 50 g
- Huile de colza HOLL 1 L
- Huile d'olive 20 ml
- Paprika 1 cc.
- Sel, poivre QS

Sauce blanche

- Yogourt nature 150 g
- Yogourt Skyr 80 g
- Persil 1 cs.
- Ciboulette 1 cs.
- Jus de citron 20 ml
- Sel, poivre QS

Dips de légumes

- Concombre 150 g
- Carottes 150g

Bon à Savoir

Pour frire, l'huile recommandée est l'huile de colza HOLL car sa composition chimique permet de résister à des températures élevées (jusqu'à plus de 200°).

Après friture, l'huile peut être filtrée puis réutilisée jusqu'à 5 à 7 fois en répétant le processus de filtration entre chaque friture.

Déroulement de la recette :

Croquettes dans leur papier journal
accompagnées de leurs dips de légumes et de leur sauce blanche

Partie 1 : croquettes de légumes

1. Éplucher et hacher finement les carottes, les courgettes ainsi que les oignons.
2. Peler et couper les pommes de terre en quarts.
3. Cuire les pommes de terre dans l'eau salée durant 25 minutes. Une fois cuites, les écraser pour obtenir une masse lisse puis y ajouter le paprika.
4. Faire revenir les oignons dans l'huile d'olive.
5. Ajouter les courgettes et carottes aux oignons. Assaisonner et laisser cuire le tout.
6. Dans un plat, mélanger les légumes avec les pommes de terre écrasées puis y ajouter un œuf. Travailler la farce jusqu'à l'obtention d'une masse compacte.
7. Laisser la préparation refroidir pendant 20 minutes au congélateur.
8. Former environ 32 boulettes avec la pâte.
9. Plonger les boulettes dans la chapelure afin de les recouvrir entièrement.
10. Frire les boulettes dans l'huile de colza HOLL, chauffée à maximum 180°, jusqu'à ce qu'elles dorent.
11. Déposer les croquettes sur du papier ménage afin d'absorber le surplus de graisse.
12. Déguster.

Partie 2 : sauce blanche

1. Mélanger le yogourt nature et le skyr.
2. Ajouter le persil, la ciboulette, le jus de citron, le sel et le poivre.
3. Mélanger le tout.
4. Laisser reposer au frigo une vingtaine de minutes.

Partie 3 : dips de légumes

1. Éplucher puis couper les carottes et les concombres en bâtonnets.
2. Servir avec les croquettes de légumes et la sauce blanche.

Recette élaborée par : Gerber Alyssa et Geiser Elodie

Recette inspirée de :

<https://www.potagercity.fr/recettes/croquettes-de-pommes-de-terre-et-courgettes/8225>

<https://jaime-jardiner.ouest-france.fr/sauce-blanche-falafels/>

https://www.swissmilk.ch/fr/recettes-idees/recettes/PR_div_0916_14/dips-de-legumes-et-sauce-au-sere/



Ingédients :

- Fraise GRTA 400 g
- Farine de quinoa 80 g
- Margarine végétale (30%) 40 g
- Sucre blanc 65 g
- Yoghourt nature 130g
- Vanille 1 gousse
- Crème allégée (15%) 130 g
- Lait condensé non sucré 65 g



4 pers.



45'



25'



5'

Bon à Savoir

Ce dessert fait maison contribue à l'apport journalier en fibres alimentaires grâce au quinoa et aux fraises. Une portion apporte 5g de fibres alimentaires, soit 17% de l'apport journalier conseillé (30g/j).

Recette 1 : le crumble de quinoa

1. Préchauffer le four à 100°C
2. Peser les ingrédients
3. Dans un saladier
 - a. mélanger la farine au sucre
 - b. puis ajouter la margarine végétale
4. Malaxer le tout avec les doigts pour obtenir une pâte sableuse
5. Mettre du papier sulfurisé sur une plaque
6. Disperser le crumble sur la plaque, puis mettre au four
7. Parsemer de cannelle
8. laisser cuire 5 à 10 min à 150

Recette 2 - crème yaourt vanille et ses copeaux de caramel

1. Dans un bol, fouetter la crème allégée (15%) jusqu'à ce qu'elle devienne plus consistante
2. Ajouter dans ce bol le yaourt et le lait concentré et mélanger
3. Incorporer la vanille
4. Réfrigérer pendant 15 minutes
5. transférer la crème au yaourt dans la coupelle et la mettre dans un réfrigérateur

Recette 3 : fraises

1. Laver les fraises
2. Ôter le pédoncule et les calices (parties vertes)
3. Peser les fraises
4. Découpages différents
 - a. Pour une portion : 70g coupée en lamelle, dans le sens de la longueur
 - b. Pour une portion : 30g coupée en cube (1. Couper en 2 dans le sens de la longueur ; 2. Couper en 4 parties dans le sens dans la longueur ; 3. Couper 5 à 6x dans le sens de la largeur).

Dressage dans une coupelle

1. Incorporer les cubes de fraises dans le fond de la coupelle (30g)
2. Mettre la préparation crème yaourt vanille au-dessus
3. recouvrir le mélange crème yaourt avec le crumble (15g)
4. Au-dessus, disposer circulairement des lamelles de fraise, en partant du centre. De sorte à former une fleur. Les lamelles doivent dépasser de la coupelle, dans la continuité du verre. (70g)
5. Parsemer du crumble au-dessus (5g)
6. Servir

Recette élaborée par : Alexandre Anchisi et Lena Tchemadjeu

Recette inspirée de :

Crème au yaourt dessert sans cuisson : <https://www.mapatisserie.net/creme-au-yaourt/>

Crumble : https://www.marmiton.org/recettes/recette_crumble-simple_12173.aspx

Crumble au quinoa : <https://www.femmeactuelle.fr/cuisine/recettes/dessert/crumble-aux-pommes-et-quinoa-11505>

Gâteau aux fraises : <https://www.cuisineaz.com/recettes/gateau-aux-fraises-23390.aspx>

Quinoa fraise rhubarbe façon riz au lait : <https://www.elle.fr/Elle-a-Table/Recettes-de-cuisine/Quinoa-fraise-rhubarbe-facon-riz-au-lait-3868641>



Ingédients :

- Pois-chiches, secs 100 g
- Betteraves rouges, cuites 130 g
- Maïs doux, en conserve 100 g
- Persil plat 5 branches
- Farine d'épeautre claire 15 g
- Poudre de coriandre 1 càc
- Poudre de cumin ½ càc
- Huile d'olive 1 càs (10 g)
- Huile de colza HOLL 1 càs (10 g)



10 pers.



25'



10'



Bon à Savoir

Contrairement aux galettes vendues en grandes surfaces, celles-ci sont moins riches en graisses et en sel, et ne contiennent pas de sucre, de conservateurs ni d'additifs.

Déroulement de la recette :

Galette rose et son dip à la ciboulette

Cook'eat

Avant la préparation de la recette

Laisser tremper les pois-chiches durant 12h, puis les cuire à grande eau durant 1h30.
Une fois cuits, les égoutter puis les laisser refroidir.

Galettes aux pois-chiches et aux betteraves

Rincer le maïs doux, l'égoutter puis l'ajouter aux pois-chiches.

Ajouter les betteraves coupées en petits dés

Ajouter le persil plat effeuillé

Ajouter la farine d'épeautre, l'huile d'olive, le sel, le poivre ainsi que les épices.

Écraser le mélange à l'aide d'une fourchette ou d'un presse-purée, jusqu'à obtenir une pâte grossière.

À l'aide des mains mouillées, former une dizaine de galettes (1 galette = 50 grammes).

Poêler les galettes à feu moyen dans l'huile de colza, durant 5 à 10 minutes sur chaque face, jusqu'à ce qu'elles soient dorées.

Dip à la ciboulette

Verser la crème acidulée dans un bol.

Ciseler la ciboulette.

Ajouter le jus de citron, le sel et le poivre.

Mélanger.

Dressage dans une coupelle

Tremper la moitié de la galette dans le dip.

Placer la galette sur une assiette.

Recette élaborée par : Maia Pereira Diogo, Petrovic Drazenka

Recette inspirée de :

<https://little.fooby.ch/fr/recettes/20618/galettes-aux-betteraves-et-aux-pois-chiches?startAuto1=0&menge=12>

https://www.swissmilk.ch/fr/recettes-idees/recettes/LM_div_1115_02/sauce-a-la-ciboulette-fondue-chinoise-ou-dip/



10 pers.



120'



90'



24h

Ingédients :

- Tofu GRTA 400g
- Pois chiche GRTA 200g
- Petites carottes 8 pièces
- Tomates cerises 200g
- Pousses d'épinards 100g
- Radis 4 pièces
- Blézotto GRTA 240g
- Huile de colza HOLL 3 càs
- Sucre 45g
- Feuille de Laurier 1 pièce
- Vinaigre balsamique 1 càs
- Bouillon de légumes 8 dl
- Paprika 1càs
- Cumin 1càs
- Vin blanc 2 dl
- Sauce soja 3 càs
- Tahini 1càs
- Graines de pavot GRTA 4 càs
- Farine blanche 2 càs
- Ail en poudre 2 càs
- Eau 80ml
- Vinaigre de pomme 50ml
- Sel 10g
- Poivre en grain
- Huile d'olive 3 càs
- Miel liquide 1 càc
- Curry 2 càs
- Moutarde 1 càs

Bon à Savoir

Cette recette apporte une quantité de protéine adéquate pour un repas adulte sans produit animal. Dans cette recette, différentes sources de protéines végétales sont utilisées ce qui permet d'avoir les acides aminés nécessaires à un bon équilibre alimentaire tout en préservant l'environnement et en favorisant les circuits de distribution courts.

Blé'zotto :

1. Faire revenir le Blé'zotto dans 1 càs d'huile de colza HOLL
2. Mouiller avec le vin blanc et laisser cuire 10 minutes
3. Ajouter le bouillon de légume et laisser mijoter 25 minutes
4. Égoutter et laisser refroidir

Tofu croustillant :

1. Couper le tofu en petits dés.
2. Dans un saladier, mélanger la sauce soja, 1 càc de sucre et 1 càc d'ail en poudre
3. Ajouter le tofu au saladier et mélange
4. Dans une assiette creuse, mélanger les graines de pavot avec la farine blanche
5. Ajouter le tofu mariné et mélanger afin d'enrober le tofu de farine et de graines de pavot
6. Faire chauffer 1 càs d'huile de colza dans un wok et ajouter le tofu.
7. Faire sauter le tofu 10 minutes à feu vif en remuant bien

Carottes rôties :

1. Disposer les carottes sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé
2. Verser par-dessus 1 càs d'huile de colza HOLL et le miel liquide, mélanger pour bien enduire les carottes
3. Enfourner à 240°C pendant 8 minutes

Pickles de radis :

1. Faire bouillir l'eau, le sel et le sucre
2. Ajouter les grains de poivre et la feuille de laurier dans l'eau bouillante
3. Couper les radis en fines lamelles
4. Ajouter le vinaigre à l'eau et faire bouillir une seconde fois
5. Mettre les radis dans un bocal refermable et verser le mélange eau-vinaigre par-dessus.
6. Laisser reposer les 24 premières heures à température ambiante puis conserver au frais jusqu'à utilisation

Pois chiche grillés :

1. Faire tremper les pois chiches dans une grande casserole avec 1,5l d'eau et laisser tremper pendant minimum 10h. Égoutter et rincer
2. Mettre les pois chiches avec 3x leur volume d'eau dans une casserole et porter à ébullition (sans couvrir)
3. Laisser cuire pendant 1h-1h30 jusqu'à qu'ils deviennent tendres en écumant régulièrement
4. Égoutter et laisser refroidir
5. Mettre dans un bol les pois chiches avec l'huile d'olive, le paprika, le cumin et le curry.
6. Étaler les pois chiches sur une feuille de papier sulfurisé
7. Enfourner pendant 20 minutes à 200°C et retirer dès que les épices deviennent croustillantes
8. Laisser sécher à l'air libre pour garder les pois chiches bien croustillants.

Suite page suivante >

Suite de la recette :

Local Bowl

Cook'eat

Vinaigrette :

1. Mélanger l'huile d'olive, le tahini le curry, la moutarde et le vinaigre balsamique
2. Ajouter de l'eau jusqu'à obtenir la texture désirée

Mise en place :

1. Verser le blé-zotto dans le fond d'un bol
2. Déposer les pousses d'épinards, les pois chiches, les carottes et le tofu croustillant joliment sur le blé-zotto
3. Disposer les pickles de radis et verser un peu de vinaigrette sur le tout

Recette élaborée par : Fähr Maxime et Kaeser Evolena

Recette inspirée de :

<https://www.loveandlemons.com/buddha-bowl-recipe/>

<https://www.cuisineaz.com/recettes/des-de-tofu-sautes-au-sesame-85273.aspx>

<https://www.potagercity.fr/recettes/carottes-roties-au-four/8131>

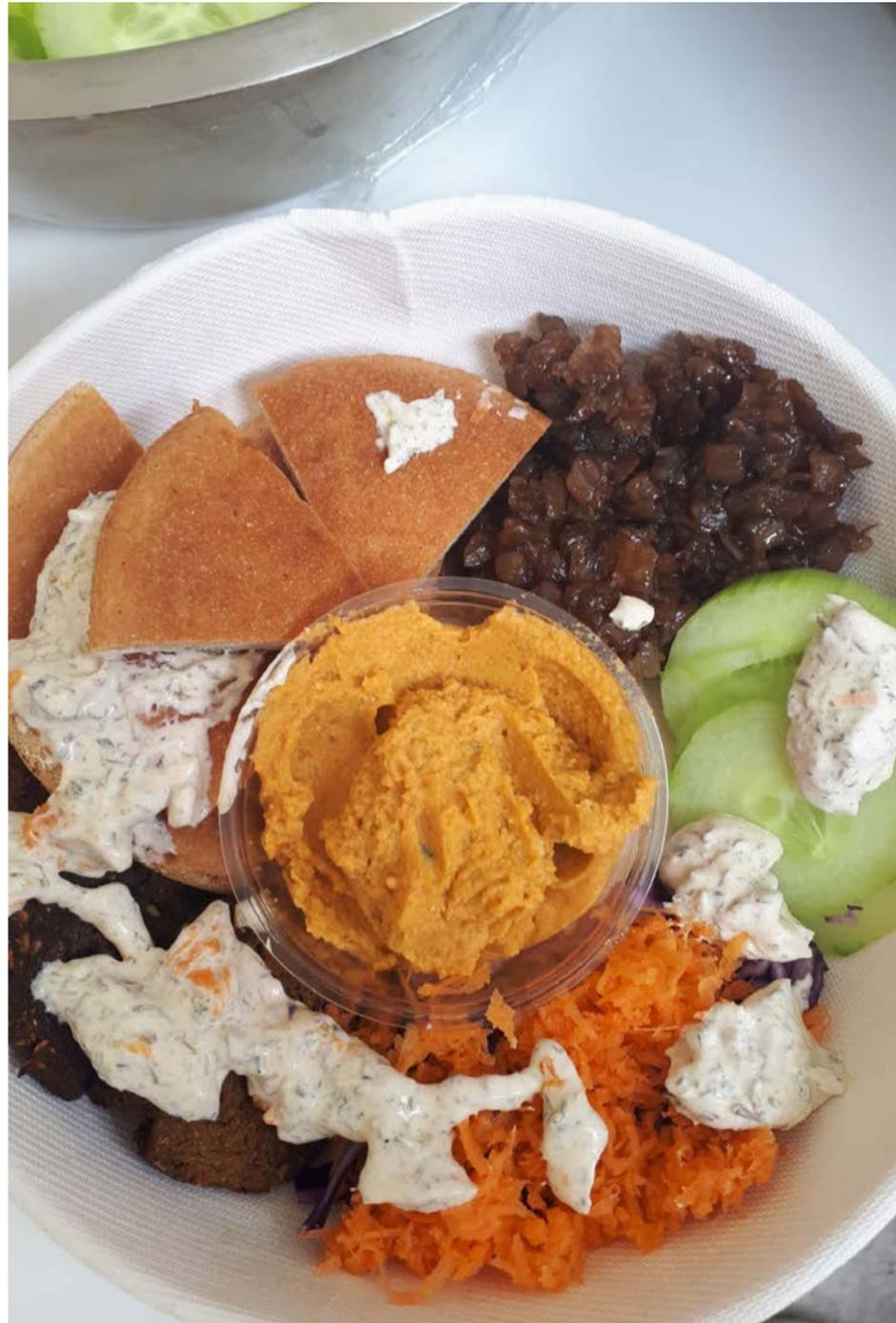
<https://cuisine.journaldesfemmes.fr/recette/1014217-pois-chiches-grilles-au-paprika-et-curry>

<https://delicious.com/2020/06/pickle-radis.html>

<https://domainedelabbaye.ch/recettes-cl/>

Ingredients :

- Farine sans gluten type Dr.Schär 200 g
- Lentilles vertes sèches 40 g
- Pois chiches boîte 400 g
- Ail 20 g, 3 gousses
- Oignon 200 g, 2 entier
- Citron 240 g, 2 entier
- Chou rouge 100 g
- Carottes 120 g
- Concombre 100 g
- Crème acidulée sans lactose 200 g, 1 pot
- Vinaigre balsamique 15 g
- Huile colza HOLL 500 g
- Huile d'olive 45 g
- Graines de sésame 10 g
- Persil, feuilles 4 g, 2 branches
- Cumin, poudre 12 g
- Coriandre, poudre 5 g
- Paprika 10 g
- Poivre de Cayenne 1 pincée
- Levure boulangère 3 g
- Bicarbonate 5 g
- Menthe, feuilles 3 g
- Sucre 5 g
- Herbes de Provence 3 g
- Tahini 20 g
- Eau tiède 100 g



10 pers.



120'



45'



60'

Bon à Savoir

Lors de repas végétariens, il est intéressant d'ajouter une source de protéine végétale comme les pois chiches (légumineuses) et de les associer à des graines ou des céréales, afin d'avoir une complémentarité dans les protéines végétales.

Pain pita

Mettre la farine (200g) et la pincée de sel dans un bol.

Dans un autre bol, mélanger l'eau tiède (100 ml) à la levure (3g) et la pincée de sucre.

Ajouter cette préparation au précédent mélange.

Ajouter un peu de farine si le mélange est trop collant et ajouter quelques gouttes d'eau si le mélange est trop sec.

Constituer une boule de pâte puis poser un torchon propre sur le bol.

Laisser reposer la pâte 1h (de préférence dans un endroit chaud).

Après le repos, disposer la pâte sur un plan de travail légèrement fariné et la malaxer jusqu'à ce qu'elle devienne très souple.

Séparer la pâte en 4 portions égales puis abaisser chaque portion en disques de quelques millimètres d'épaisseur.

Chauffer une poêle sans matière grasse puis faire cuire les disques 2 minutes de chaque côté. Retourner les disques dès que des bulles apparaissent.

Fallafels de lentilles vertes

La veille, faire tremper les lentilles (40g) dans de l'eau froide OU dans un grand volume d'eau bouillante, ajouter les lentilles puis baisser le feu et faire cuire à feu moyen sans couvercle pendant environ 25min.

Bien égoutter les lentilles et sécher les lentilles avec un torchon propre et du papier absorbant si nécessaire. Si elles ne sont pas assez sèches, les fallafels ne s'agglomèreront pas bien.

Hacher l'oignon (50g) et l'ail (13g). Mettre les pois chiches dans un robot-mixeur avec les graines de sésame (10g), l'oignon, les gousses d'ail, les différentes épices : du cumin (5g), de paprika (5g), de la coriandre (5g), du bicarbonate (5g), du persil (2 branches) et une pincée de poivre de Cayenne, du sel et du poivre.

Mixer par petites pulsions le tout jusqu'à obtenir une texture entre le couscous et une pâte à pain. Si la texture est trop liquide, rajouter un peu de farine. Si elle est trop sèche, rajouter un peu d'eau.

Former des boules avec la préparation (25g) en ayant les mains mouillées pour éviter que la préparation ne colle aux doigts. Aplatissez les boulettes avant la cuisson.

Faire frire les falafels dans l'huile de colza HOLL environ 3 minutes.

Houmous

Rincer et égoutter les pois chiches (400g).

Epluchez la gousse d'ail (7g).

Les mettre dans un Blender et ajouter le jus d'un citron (40g), du Tahini (20g), de l'huile d'olive (30g), la gousse d'ail, du cumin (5g) et du paprika (5g), une branche de persil (2g), du sel et du poivre.

Mixer jusqu'à obtenir une consistance crémeuse.

Suite page suivante >

Confit d'oignons

Éplucher et émincer les oignons (1½).

Faire chauffer une poêle à feu vif avec de l'huile d'olive (15g) et y faire revenir les oignons. Ajoutez de l'eau si les oignons sont attachés.

Quand ils deviennent transparents, déglacer avec du vinaigre balsamique (15g)

Baisser le feu et ajouter le sucre (5g) et laisser mijoter 10 minutes.

Réserver et conserver au frigo.

Sauce blanche

Mélanger la crème fraîche (150g) avec la menthe (3g), des herbes de Provence (3g), du cumin (2g) et du jus de citron (10g). Saler et poivrer. Ne pas mélanger trop vigoureusement pour éviter de rendre la crème plus liquide.

Garnitures/Crudités

Garnitures/Crudités

Hacher finement le chou rouge et la carotte. Couper en tranches fines le concombre.

Pour servir, mettre le houmous au centre du plat et répartir les crudités, les fallafels, le confit d'oignon, un quart de citron et le pain pita coupé en 4 autour. Ajouter la sauce blanche en zig zag sur le tout.

Recette élaborée par : Péter-Contesse Oriane, Uka Enisa

Recette inspirée de :

Pain pita : https://www.marmiton.org/recettes/recette_pitas-pains-grecs-a-garnir_38611.aspx

Falafels : <https://www.youtube.com/watch?v=GeeaCBKpATU>

Houmous : <https://www.cuisineaz.com/diaporamas/recettes-succulentes-et-variees-de-houmous-2152/interne/recette/15.aspx>

Confit d'oignons : https://www.marmiton.org/recettes/recette_confit-d-oignons-ultra-rapide_36636.aspx

Sauce blanche : https://www.marmiton.org/recettes/recette_sauce-blanche-pour-kebab_81366.aspx

Coques de légèreté fourrées de sa ganache brocoli

Cook'eat



10 pers.



1h15



13'



4h

Ingrédients :

- Brocoli 60g
- Demi-crème liquide 40ml
- Beurre de cacao 8g
- Sucre glace 100g
- Amandes en poudre 67g
- Blancs d'œufs 41g
- Colorant alimentaire vert
- Sel
- Poivre

Pour la ganache au brocoli :

- Couper 40g de brocoli en morceaux et les laver à l'aide d'une passoire. Réserver un morceau de 20g du tronc du brocoli (20g sans la peau épaisse).
- Faire cuire les 40g de brocoli à l'eau bouillante durant une dizaine de minutes. Le brocoli doit être très fondant.
- Une fois le brocoli cuit, enlever l'eau, le mixer et obtenir un coulis lisse.
- Remettre le coulis de brocoli sur le feu (à feu moyen) et le dessécher.
- Lorsqu'il ne contient plus d'eau et devient plus épais, ajouter un ¼ de la crème et bien mélanger.
- Lorsque le mélange est chaud, le verser sur le beurre de cacao dans un saladier.
- Bien mélanger.
- Lorsque la préparation est homogène, ajouter le reste de la crème et bien mélanger.
- Réserver au minimum 4 heures au réfrigérateur.

Pour le morceau de brocoli réservé :

- Enlever la peau du pied de brocolis et obtenir 20g.
- Couper le morceau en 10 tranches.
- A côté, faire bouillir de l'eau.
- Une fois l'eau bouillante, blanchir les tranches environ 2 minutes.
- Les plonger ensuite dans l'eau froide.
- Réserver les tranches au frigo jusqu'au montage des macarons.

Pour les coques :

- Mélanger le sucre glace (réserver un ¼ pour plus tard) et les amandes en poudre.
- Tamiser le mélange et réserver dans un saladier.
- Monter les blancs d'œufs en neige avec une pincée de sel.
- Lorsqu'ils sont montés, ajouter le sucre glace réservé, le colorant vert et battre jusqu'à ce que la préparation devienne brillante.
- Ajouter la préparation obtenue dans le mélange amandes-sucre glace.
- Mélanger délicatement jusqu'à homogénéité.
- Mettre le mélange dans une poche à douille.
- Coucher les coques sur une feuille de papier sulfurisé ou un silicone et laisser croûter les macarons pendant 20 minutes.
- Enfourner pendant 13 minutes.
- Laisser refroidir les coques avant de les détacher du papier sulfurisé/silicone.
- Les coques peuvent être gardées plusieurs jours dans une boîte hermétique avant d'être garnies.

Suite page suivante >

Suite de la recette :

Coques de légèreté fourrées de sa ganache brocoli

Cook'eat

Pour le montage

- Fouetter la ganache au brocoli doucement (elle doit être très froide).
- Saler et poivrer. Ajuster l'assaisonnement.
- Une fois montée, mettre la ganache dans une poche à douille (avec un embout en étoile).
- Garnir une coque sur deux avec une belle rosace de ganache (environ 7g de ganache).
- Ajouter une tranche de brocoli blanchie au centre de la ganache.
- Mettre une deuxième coque sur la ganache et le morceau de brocoli.
- Réserver au réfrigérateur jusqu'à dégustation. enduire les carottes

Recette élaborée par : Solène De Gol, Sabrina Nunes Gameiro

Recette inspirée de :

<https://www.iletaitunefoislapatisserie.com/2020/06/ganache-au-praline.html?m=1>
Livre de recettes : desserts aux légumes de Noémie Strouk et Dr Florence Solsona

Cook'eat / Printemps 2023

Ingédients :

- Poivron vert 80 g
- Jus de citron 2 càs (30g)
- Ail 1 gousse
- Séré nature maigre 80 g
- Sel QS
- Cumin QS
- Paprika QS
- Oignon rouge 30g
- Tabasco QS
- Tomate 50 g
- Poivron 50 g
- Maïs 50 g
- Persil 5 g env.
- Ciboulette 10 g env.
- Mini merguez 150 g (10 x 15 g)
- Mini pain au lait 200 g (10 x 20 g)



10 pers.



30'



35'



60'

Bon à Savoir

La sauce à base de poivron et séré maigre a l'avantage de ne pas contenir de sucre contrairement au traditionnel ketchup.

Sauce au poivron vert

Enfourner au four préchauffé à 180°C le poivron vert et cuire pendant env. 25 minutes (jusqu'à ce que le poivron soit bien tendre), puis mixer le poivron

Presser l'ail

Préparer un mélange d'épices mexicaines : cumin, paprika, sel et tabasco

Incorporer tous les ingrédients dans le saladier, ajouter le séré et mélanger délicatement. Réserver au frigo.

Garniture (topping)

Hacher finement l'oignon rouge

Couper en brunoise les tomates et les poivrons

Egoutter le maïs dans une passoire

Hacher finement le persil et la ciboulette

Ajouter tous les ingrédients (ci-dessus) dans un saladier, saler et mélanger délicatement. Réserver au frigo.

Merguez (Boucherie du Molard)

Cuire les merguez au barbecue ou plancha

Fendre les petits pains en deux, déposer une merguez et garnir de topping et de sauce

Verrine de betterave à la crème de Tomme genevoise GRTA

Cook'eat



Ingédients :

- Pomme (Gala ou Pink Lady) 50 g
- Betterave cuite 150 g
- Vinaigre de cidre 1 càs
- Tomme genevoise GRTA 70 g
- Lait entier 40 ml
- Crème 25% 30 ml
- Farine blanche 60 g
- Farine complète 60 g
- Beurre 30 g
- Miel 20 g
- Noix entière 20 g
- Thym 1 brin
- Sel, poivre



10 pers.



45'



30'



20'

Bon à Savoir

Différentes saveurs et textures, pour rendre originale une salade de crudités, amenant fibres et vitamine C. La crème et le crumble restent cependant riches en matière grasse ; à ajouter avec parcimonie.

Déroulement de la recette :

Verrine de betterave à la crème de Tomme genevoise GRTA

Cook'eat

Crème de camembert

Faire fondre à feu moyen la tomme avec la totalité du lait

Ne pas porter à ébullition

Mixer la crème à l'aide d'un mixeur plongeur ; s'il reste des morceaux de tomme, passer au chinois

Laisser refroidir au réfrigérateur pendant 20 minutes

Fouetter la crème au batteur électrique jusqu'à obtenir une crème épaisse

Conserver au frais

Crumble salé au miel

Verser les deux farines dans un bol, avec une pincée de sel

Découper le beurre en cubes

Emietter le beurre dans la farine, afin d'obtenir une texture sablée

Concasser les noix finement et les ajouter au sablé

Ajouter 2 càs d'eau et agglomérer la pâte

Ajouter le miel, et continuer de malaxer avec les mains

Déposer la pâte sur une plaque de cuisson et enfourner au four pendant 20 minutes à 150°C

Après cuisson, laisser totalement refroidir

Emietter grossièrement

Salade de betterave et pomme

Eplucher les pommes

Couper les pommes et la betterave en brunoise, de taille régulière

Mélanger le vinaigre avec sel et poivre

Verser la sauce sur les pommes et la betterave, et bien mélanger

Conserver au frigo

Mise en place

Au dernier moment, avant de servir :

Déposer une cuillère à soupe de salade de betterave au fond de la verrine

Déposer une cuillère à soupe de crème de tomme au-dessus

Emietter une cuillère à soupe de crumble

Recette élaborée par : Linda Chevalier et Audrey Sutter

Recette inspirée de :

Crème de camembert : <https://www.quiveutdufromage.com/r-verrine-betterave-noix-et-creme-de-camembert>

Sablée salé au miel : <https://www.cuisineaz.com/recettes/petits-sables-au-fromage-de-chevre-et-au-thym-44883.aspx>

Salade de betterave et pomme : <https://www.quiveutdufromage.com/r-verrine-betterave-noix-et-creme-de-camembert>

Ingédients :

- Farine complète 75 g
- Farine blanche 150 g
- Sel 1 pincée de sel
- Levure fraîche 10 g
- Eau 2.5 dl
- Romarin 2 càc ou 1-2 brins
- Philadelphia 35 g
- Ciboulette 1 càs ou 2 brins
- Poivre
- Ail 1 gousse (5g)
- Oignon ½ pièce (50g)
- Courgette 100 g (½ courgette)
- Tomate 50 g ½ tomate
- Huile d'olive 30 g (2càs)
- Huile de colza (HOLL) 15 g (1càs)
- Cure dent 10



10 pers.



40'



30'



30'-60'

Bon à Savoir

Pour faire revenir les courgettes utiliser de l'huile de colza HOLL et en fin de cuisson ajouter de l'huile d'olive. L'huile de colza HOLL est faite pour chauffer et l'huile d'olive apporte du goût.

Pâte à focaccia :

Préparer les pesées des deux farines et les mettre ensemble dans un saladier

Ajouter le sel et mélanger les aliments secs

Mélanger la levure fraîche à un fond d'eau tiède (environ 1dl) pour la dissoudre puis l'ajouter dans les aliments secs

Pétrir à la main

Ajouter petit à petit de l'eau dans la préparation pour faire une texture de pâte comme une pâte à pain

Pétrir à la main ou au robot ménager (2-3min)

Une fois l'obtention d'une pâte homogène et bien pétrie, la placer dans un bol et recouvrir d'un linge pour laisser lever pendant 30 à 60 minutes.

Une fois ce temps passé, verser ½ càs (ou 7.5g) d'huile d'olive dans le fond de la plaque (plaque allant au four, d'une taille d'environ 2.5cm de hauteur) puis étaler la pâte et la badigeonner légèrement d'huile d'olive ½ càs (ou 7.5g)

Faire des trous dans la pâte avec des doigts huilés

Avant de mettre au four, saler légèrement et ajouter du romarin pour aromatiser votre focaccia puis cuire 25 minutes environ à 200°C chaleur voûte et sole (jusqu'à ce que la croûte soit légèrement dorée)

Garniture :

Pendant ce temps découper les tomates en fines rondelles et les réserver au frais pour le montage

Découper l'ail et l'oignon en fines lamelles

Découper les courgettes en rondelle d'environ 0.5 cm

Faire revenir dans une poêle l'huile de colza, l'ail et l'oignon et une fois légèrement dorés ajouter les courgettes, saler et poivrer légèrement

Une fois le tout légèrement doré, diminuer le feu et ajouter un fond d'eau, couvrir et laisser jusqu'à ce que les courgettes soient tendres

En fin de cuisson ajouter un petit filet (1 càs ou 15g) d'huile d'olive et laisser refroidir

Dans un bol mettre le philadelphia®, assaisonner (sel, poivre) et ajouter la ciboulette finement ciselée.

Montage :

Une fois toutes les préparations froides, réaliser le montage en commençant par découper la focaccia en deux dans le sens de l'épaisseur (à l'aide d'un long couteau à dents).

Placer sur un côté le mélange de philadelphia® puis les tomates et enfin les courgettes en fine couche

Recouvrir avec la 2ème couche de focaccia

Placer les cure-dents et commencer le découpage en forme de carré de 2.5 à 3cm de côté

Recette élaborée par : Sutter Audrey + Chevalier Linda

Recette inspirée de :

Courgettes marinées : https://www.marmiton.org/recettes/recette_courgettes-marinees-sur-le-grill_39836.aspx

Focaccia : https://www.bettybossi.ch/fr/Rezept/ShowRezept/BB_WAPI080801_0058A-40-fr

Panna Cotta infusée à la verveine et coulis de fraise

Cook'eat



Ingédients :

- Fraises 165 g
- Demi-crème 330 ml
- Lait entier 165 ml
- Sucre 40 g
- Zestes de citrons verts 2 pièces
- Feuilles de verveine sèche 6 pièces
- Feuille de gélatine 5 pièces
- Cerneaux de noix 10 g



10 pers.



15'



20'



3h

Bon à Savoir

Par rapport à la recette traditionnelle, la quantité de sucre a été diminuée. En effet, même réduit de moitié, cela n'altère pas le goût de la panna cotta. De plus avec le zeste de citron vert et la verveine, d'autres saveurs sont apportées.

Déroulement de la recette :

Panna Cotta infusée à la verveine et coulis de fraise

Cook'eat

Panna cotta

Faire ramollir les feuilles de gélatine dans un bol d'eau bien froide.

Porter à ébullition la crème avec le lait, le sucre, les zestes de citron vert et les feuilles de verveine. Retirer du feu dès l'ébullition et laisser infuser 10 minutes.

Filter la crème et y ajouter les feuilles de gélatine ramollies et égouttées.

Bien mélanger et répartir dans 6 petites verrines.

Réserver au frais (minimum 3 heures, idéalement une nuit).

Coulis de fraise

Pendant ce temps, laver les fraises et les couper en 4. Faire compoter dans une casserole sans matière grasse en remuant régulièrement.

Mixer et réserver au frais.

Répartir la compotée de fraise sur chaque panna cotta.

Cerneaux de noix

Torréfier les noix dans une poêle en remuant jusqu'à ce qu'elles colorent.

Laisser refroidir puis déposer sur le dessert avant de servir.

Recette élaborée par : Estelle Duc et Romane Golliard

Recette inspirée de :

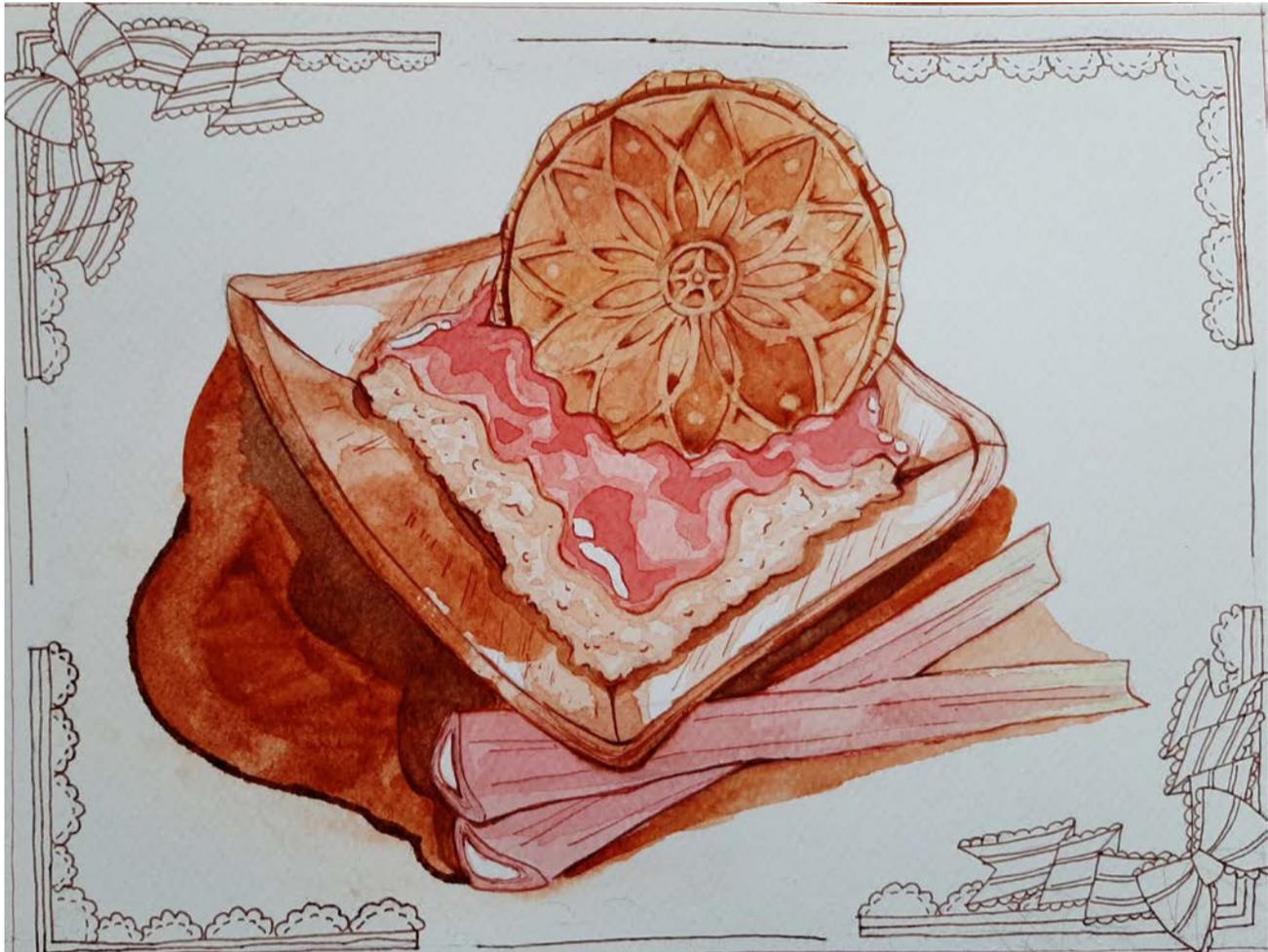
Panna cotta à la verveine citronnelle et coulis de fraises

Les recettes de Mélanie - blog culinaire et récits de voyage (lesrecettesdemelanie.com)

Cook'eat / Printemps 2023

Riz au lait à la rhubarbe, bricelet complet citronné

Cook'eat



Ingédients :

- Lait entier 650 ml
- Riz Camolino 125 g poids cru
- Sucre blanc 77 g
- Gousse de vanille 2 gousses
- Zeste de citron vert 8 g (1 citron)
- Rhubarbe 200 g
- Fraises 50 g
- Eau 10 ml
- Beurre de cuisine 12 g
- Œuf entier 10 g
- Farine complète 25 g
- Jus de citron vert 10 ml



4 pers.



20'



50'



60'

Bon à Savoir

La rhubarbe est une plante très riche en fibres, elle a donc un effet bénéfique sur le transit digestif.

Riz au lait

Verser le lait dans une casserole.

Ecraser puis ouvrir les gousses de vanille dans la longueur.

Verser le contenu des gousses ainsi que les gousses dans la casserole.

Verser 45 g de sucre blanc et le zeste d'un demi-citron vert dans la casserole.

Incorporer également le riz.

Chauffer le tout à feu vif avec le couvercle jusqu'à ébullition puis baisser à feu doux.

Cuire lentement à feu doux et sans couvercle pendant 45 minutes en mélangeant régulièrement afin d'éviter que le riz ne colle au fond de la casserole.

En fin de cuisson, goûter afin de vérifier que le riz ait la consistance voulue.

Une fois la consistance désirée atteinte, retirer du feu.

Verser le riz encore chaud dans 4 récipients.

Réserver au froid.

Compote de rhubarbe

Couper les extrémités puis éplucher la rhubarbe.

Tailler la rhubarbe en lamelles d'environ 5-7 mm puis verser dans une casserole.

Parer les fraises puis les couper en quatre et les verser dans la casserole.

Incorporer également 20 g de sucre blanc et 10 ml d'eau.

Cuire à feu moyen pendant environ 10 minutes avec le couvercle puis 10-15 minutes à feu doux et sans couvercle.

Mélanger régulièrement jusqu'à obtention d'une texture compote puis retirer du feu.

Verser dans un bol et laisser refroidir à température ambiante en filmant au contact.

Bricelet complet citronné

Ramollir le beurre dans un bol puis le battre en pommade.

Incorporer 12g de sucre blanc et l'œuf.

Battre le tout jusqu'à ce que le mélange blanchisse.

Rajouter le jus de citron et mélanger à nouveau.

Ajouter la farine complète et former une boule de pâte sans pétrir.

Envelopper la boule de pâte dans du film alimentaire et réserver au froid pendant 45 minutes.

Sortir la boule et former 4 boulettes de 13 g.

Placer les 4 boulettes dans un appareil à bricelet préalablement chauffé.

Chauffer pendant 75 secondes puis retirer délicatement les bricelets.

Déposer délicatement les bricelets sur un plat et laisser refroidir.

Mise en place

Verser le riz au lait encore chaud dans 4 récipients.

Une fois le riz au lait refroidit, déposer la compote de rhubarbe par-dessus.

Décorer avec un peu de zeste de citron vert.

Ajouter le bricelet à la dernière minute lors du service, en l'enfonçant légèrement dans le riz au lait afin de le faire tenir à la verticale.

Recette élaborée par : Bezençon Gregory et Cuérel Anthony

Recette inspirée de :

https://www.swissmilk.ch/fr/recettes-idees/recettes/KO2020_SBLV_76/riz-au-lait/

<https://fooby.ch/fr/recettes/15832/riz-au-lait-a-la-compote-de-rhubarbe?startAuto1=4&menge=4>

https://m.bettybossi.ch/fr/Rezept/ShowRezept/BB_BBZD020415_0005A-40-fr?setDevice=auto

https://www.swissmilk.ch/fr/recettes-idees/recettes/LM200312_29_A/bricelets/

<https://www.youtube.com/watch?v=-YT2NqhoFXQ> (Recette de « Les secrets de Muriel »)

Ingrédients :

- Farine semi-complète 175g
- Sel 10g
- Levure boulangère 3g
- Huile d'olive 19g
- Eau tiède 125ml
- Mozzarella 20g
- Tomate 40g
- Pignon 4g
- Courgette 80g
- Parmesan 4g
- Aubergine 80g
- Fromage frais 12g
- Ail 2 gousses
- Poivre
- Basilic 5 feuilles
- Sel (assaisonnement)



4 pers.



60'



20'



2h

Bon à Savoir

Cette torsade tricolore stimule le plaisir hédonique avec ses différentes couleurs. Elle convient également aux végétariens. Les recettes ont été adaptées afin d'ajouter le moins de matières grasses saturées possible et contiennent des fibres. Facile à réaliser chez soi pour des petits budgets. Snacks salés équilibré en protéine, glucide et lipide. De plus, il est très rassasiant. Les courgettes sont crues, de ce fait les vitamines et les minéraux sont conservés. L'apport en pignon ajoute des oléagineux riches en acides gras insaturés au snack. La plupart des matières grasses sont de bonne qualité. Les protéines présentent ont une grande biodisponibilité car ce sont des protéines animales.

Pâte à pizza

- Mélanger la farine, levure boulangère, 15g d'huile et l'eau tiède dans un saladier :
- Pétrir la pâte
- Laisser poser 2h

Garniture :

Pesto de courgette :

- Eplucher les courgettes
- Les couper en macédoine
- Mixer les courgettes avec les pignons, 4g d'huile d'olive, 1 gousse d'ail, les 5 feuilles de basilic et le parmesan

Caviar d'aubergine :

- Piquer les aubergines à l'aide d'une fourchette
- Enfourner à 200°C en position grill et les retourner de temps en temps
- Lorsque que les aubergines sont cuites, les sortir du four
- Enlever la peau
- Mélanger la chaire avec l'ail et assaisonner
- Mixer le tout

Assemblage de la torsade :

- Couper les mozzarellas et les tomates en 2
- Pétrir la pâte à nouveau puis l'étaler.
- Former 4 bandes égales de pâte à pizza
- Tourner les deux extrémités afin de créer 3 compartiments
- Faire des trous à l'aide de la fourchette afin que la pâte ne gonfle pas
- Mettre une fine couche du pesto de courgette à une extrémité et une fine couche du caviar d'aubergine à l'autre extrémité
- Placer les tomates et la mozzarella au milieu
- Possibilité d'ajouter des herbes à pizza ou des assaisonnements sur le compartiment du milieu
- Enfourner durant 20 minutes
- Sortir du four, rajouter un peu de préparation sur les deux extrémités et ajouter si envie une feuille de basilic et quelques pignons pour la décoration.

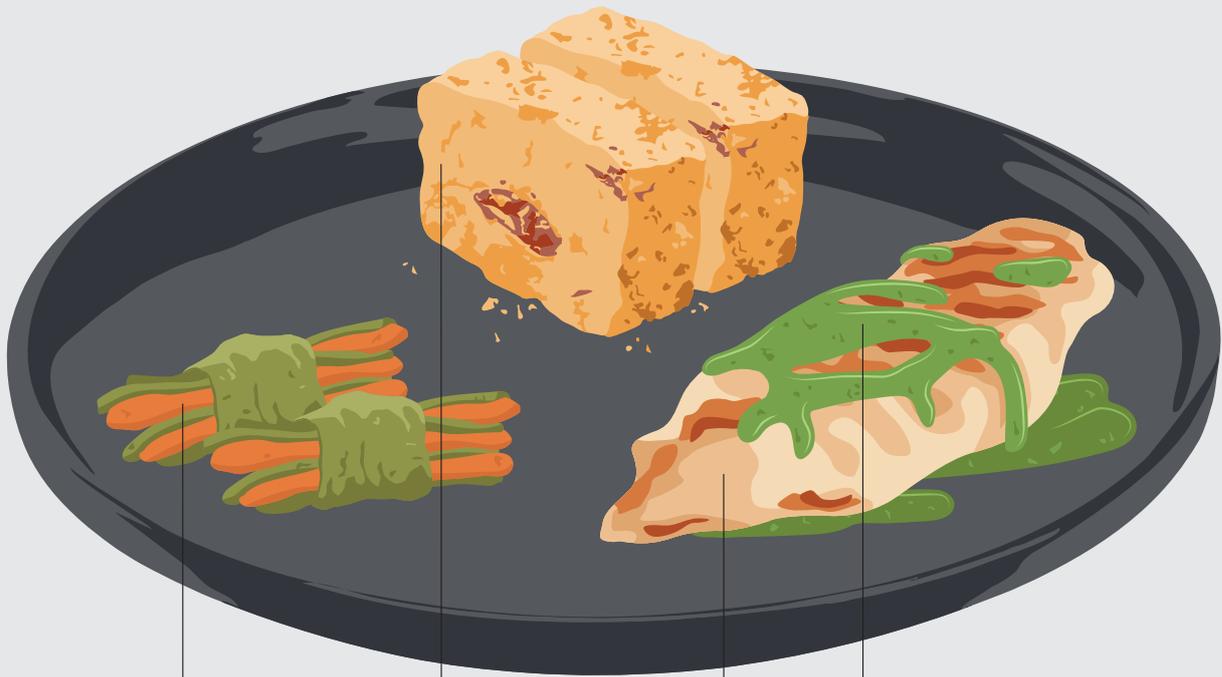
Recette élaborée par : Leela Agostini et Déborah Emery

Recette inspirée de :

Pesto de courgettes - Un déjeuner de soleil (undejeunerdesoleil.com)

Pâte à pizza à la farine complète, apide et moelleuse (recettehealthy.com)

Caviar d'aubergine light, sans matière grasse - Cooking is Beautiful (over-blog.com)



Fagots
Carottes et asperges
Courgette

Cake polenta
Tomates séchées

Pesto vert

Escalope poulet



4 pers.



70'



92'



45'

Ingédients :

Focaccia

- Escalope de poulet 480g
- Miel GRTA 10g
- Polenta GRTA 250g
- Tomates séchées 50g
- Epinards en branche 25g
- Ail des ours 25g
- Noix 50g
- Eau 1000ml
- Sel et poivre
- Graines de courge GRTA 20g
- Farine de sarrasin GRTA 20g
- Huile de colza HOLL78g (20g + 50g + 8g)
- Cure dents 4
- Asperges 230g
- Carottes oranges 230g
- Carottes violettes 230g
- Courgette 90g
- Bouillon

Bon à Savoir

Le maïs et le sarrasin sont des céréales naturellement sans gluten et conviennent donc aux personnes présentant une sensibilité / allergie au gluten.

Déroulement de la recette :

Poulet au pesto épinard et ail des ours, cake de polenta aux tomates séchées, fagots de légumes printaniers

Cake de polenta aux tomates séchées

Ingrédients:

180g polenta GRTA
1000ml eau
50g tomates séchées
Sel
Origan

Préparation:

Tremper les tomates séchées dans de l'eau bouillante pour les réhydrater
Porter l'eau salée à ébullition dans une casserole
Verser la polenta et cuire 30 min en remuant de temps en temps
Lorsque la polenta est cuite, couper en morceaux et ajouter les tomates séchées réhydratées et le sel puis mélanger
Couler le mélange dans un moule à cake chemisé
Laisser reposer 30 minutes
Recouvrir le cake avec de l'origan
Enfourner pendant 20 minutes à 170°C

Poulet au pesto à l'ail des ours et épinards

Ingrédients:

480 g escalope de poulet
25 g épinards en branche
25 g ail des ours
50 g noix
50 g huile de colza HOLL
Sel, poivre, eau, bouillon

Préparation:

Couper le poulet en tranches d'environ 30-40 g
Mixer les épinards, les noix, l'ail des ours avec l'huile et un peu d'eau, jusqu'à avoir une texture lisse
Saler, poivrer
Badigeonner les morceaux de poulet avec la moitié du pesto
Disposer le poulet dans un plat et enfourner durant 40 minutes à 180°C
Faire un bouillon et mélanger avec le reste du pesto pour le diluer
Répartir le pesto restant sur le poulet cuit

Fagot d'asperges, carottes et courgettes

Ingrédients:

230g d'asperges GRTA
230g de carottes violettes GRTA
230g de carottes oranges GRTA
80g de courgettes GRTA
20g d'huile de colza HOLL
4 cure-dents

Préparation:

Couper les asperges en 3 morceaux
Couper les carottes en bâtonnets
Cuire les légumes à la vapeur
Couper en fines tranches la courgette et les déposer sur la plan de travail
Ensuite, déposer 25g d'asperges, 25g de carottes oranges et 25g de carottes violettes sur chaque tranche de courgette
Enrouler, serrer et percer les aliments avec un cure-dent puis réserver
Une fois le fagot formé, répéter l'action jusqu'à épuisement des ingrédients
Badigeonner d'huile de colza
Cuire pendant 10 minutes à 180°C

Suite page suivante >

Suite du déroulement de la recette :

Poulet au pesto épinard et ail des ours, cake de polenta aux tomates séchées, fagots de légumes printaniers

Crumble de graines de courge

Ingrédients:

20g graines de courge GRTA
20g farine de sarrasin GRTA
8g d'huile de colza HOLL
10g miel GRTA
10g de thym
Sel et poivre

Préparation:

Hacher grossièrement les graines de courge
Mélanger la farine, les graines de courge hachées, l'huile de colza, le sel, le poivre, le thym et le miel
Mélanger la préparation avec les mains, en formant des grumeaux (crumble)
Mettre sur une plaque et faire dorer au four durant 20 minutes à 180°C ; mélanger la préparation après 10 minutes
Sortir du four et laisser sécher à l'air libre durant 15 minutes

Recette élaborée par : Martin Gomez Zoé, Saraiva Pauline, Lenzser Marion

Recette inspirée de :

Pesto à l'ail des ours, épinards et noix : <https://unjardindansmacuisine.com/pates-epinards-et-pesto/>
Cake de polenta aux tomates séchées : <https://www.lidl-recettes.fr/recettes/cake-de-polenta-au-parmesan-et-tomates-confites>
Poulet au pesto : <https://www.papillesetpupilles.fr/2014/03/des-de-poulet-au-pesto-a-lail-des-ours.html/>
Crumble aux graines de courges : <https://mybeautifuldinner.com/recette/crumble-aux-graines-de-courges-butternut-poulet/>
Fagot d'asperges : <https://www.annehelene.fr/fagot-asperges-recette-www-annehelene-fr/>

Quésadillas estivales et leur mousse de poivron

Cook'eat



4 pers.



45'



55'



Ingédients :

- Tomates cerises 130g (13-18 pièces)
- Courgette 100g (1/2 pièce)
- Fêta 70g
- Huile d'olive raffinée 1 càc (5g)
- Oignons rouges 80g (3/4 grosse pièce)
- Basilic frais 6-7 feuilles
- Vinaigre balsamique 2-3 càs (40g)
- Farine T550 160g
- Eau 80ml
- Huile d'olive vierge 1-2 càs (20g)
- Curcuma (poudre) 1 càc
- Poivrons rouges 320 g
- Ail 20g (1-2 gousses)
- Huile d'olive vierge 1 càc (10g)
- Piment doux 1 càc (5g)
- Poivre QS
- Sel QS

Bon à Savoir

Les acides gras monoinsaturés présents dans l'huile d'olive contribuent à une meilleure santé cardiovasculaire.

Mousse de poivron

1. Mettre une feuille de papier sulfurisé sur une plaque de cuisson
2. Mettre les poivrons entiers sur la plaque
3. Enfourner 40 minutes à 200°C (thermostat 7)
4. Laisser tiédir quelques minutes à la sortie du four
5. Retirer la queue, la peau et les grains des poivrons
6. Retirer la peau des gousses d'ail
7. Mixer la chair du poivron en y ajoutant le piment doux, l'ail, l'huile et le poivre
8. Mettre la mousse dans une vérine
9. Ajouter 2 feuilles de basilic sur le dessus
10. Mettre au frigo une heure et déguster froid

Garniture

1. Couper les tomates et la courgette préalablement épluchée, en petits dés puis les réserver dans un saladier
2. Couper la fêta en dés et réserver
3. Peler et émincer finement l'oignon
4. Faire chauffer l'huile dans une poêle
5. Une fois l'huile chaude, faire suer les oignons
6. Pendant ce temps, ciseler les feuilles de basilic et les ajouter dans le saladier
7. Ajouter le vinaigre balsamique, le sel et le poivre à la garniture

Galettes

1. Mélanger la farine, le sel, le curcuma et l'huile (20ml) dans un saladier
2. Ajouter l'eau tiède petit à petit afin d'obtenir une pâte ferme
3. Pétrir la pâte. Dans un premier temps avec un ustensile, puis à la main.
4. Diviser la pâte en 8 parts égales et les étaler en triangle à l'aide d'un rouleau
5. Egoutter la garniture
6. Disposer la fêta et la garniture au centre de chaque triangle.
7. Refermer le triangle en se faisant rejoindre les deux bords de sorte à former un cône.
8. Disposer chaque cône sur une plaque chemisée de papier sulfurisé.
9. Faire cuire au four pendant 15 minutes à 200°C (chaleur tournante)
10. Une fois les quesadillas prêtes, les laisser un peu refroidir et servir (2 cônes par personne).

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. 022 558 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