

h e d s

Haute école de santé  
Genève  
Filière Nutrition et diététique



# 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

**2016 - 2017**



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



## 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



4 pers.

Nombre de  
personne



30'

Temps de  
réalisation  
total



15'

Temps  
de cuisson



15'

Temps  
d'attente



Coût



## RECETTES D'AUTOMNE

---

- Mi-cuit de thon, condiment aux olives et « Baked Patatoes » aux légume..... 2-3
- Choux farcis au poulet et champignons accompagnés de leur risotto au safran..... 4-5
- Chevreuil aux champignons des bois et sa garniture..... 6-7
- Falafel burger..... 8-9
- Magret de canard farcis aux bolets..... 10-11



## RECETTES DE PRINTEMPS

---

- Sauté de Tofu aux noix de cajou, riz et brocolis..... 25-26
- Tagliatelles vertes au poulet, pesto et tomates cerises confites..... 27-28
- Médallions de veau sur son lit de tagliatelles aux carottes..... 29-30
- Brochettes de lapin et d'asperges à la sauce Teriyaki..... 31-32
- Croques Madame revisités..... 33-34
- Noix de St-Jacques, risotto d'orge aux asperges vertes..... 35-36



## RECETTES D'HIVER

---

- Mijoté de pintade au foie gras..... 12-13
- Filet de bœuf basse température..... 14-15
- Filet d'agneau en croûte d'herbe... 16-17
- Velouté de potimarron et Kebbés du Liban..... 18
- Mille-feuille de truite fumée et risotto à la betterave rouge..... 19
- Gnocchis au gorgonzola..... 20
- Ravioli courge-orange..... 21-22
- Soupe crémeuse aux carottes et lentilles corail ..... 23-24



## RECETTES D'ÉTÉ

---

- Conchiglioni au saumon et avocat sur lit de courgettes..... 37
- Tartines façon salade César..... 38
- Tartare de thon aux fraises et sésame..... 39-40
- Riz à l'ananas, au poulet et crevettes façon thaïlandaise..... 41
- Naans & houmous de lentilles corail, coco et curry..... 42-43
- Salade de bœuf sauté, tartines d'aubergine et tomates au pesto rouge..... 44
- Courgettes rondes farcies au haché Végétal et riz sauvage..... 45

# Mi-cuit de thon, condiment aux olives et « Baked Patatoes » aux légumes



## INGREDIENTS

### THON :

- Huile de colza HOLL 2 CàS (20g)
- Citron bio 1 pièce
- Persil 15g
- Steak de thon frais 400g

### CONDIMENT OLIVE :

- Câpres 20g
- Cornichons 20g
- Persil 10g
- Ciboulette 10g
- Cerfeuil 10g
- Olives vertes dénoyautées 30g
- Échalote 100g (1 pièce)
- Jus de citron 2 CàS
- Huile d'olive Extra Vierge 1 CàS (10g)

### BAKED PATATOES :

- Pommes de terre 4 grosses pièces (1kg)
- Oignon 100g (1 pièce)
- Ail 1 gousse
- Courgette 300g
- Poivron rouge 150g
- Tomate 150g
- Maïs 100g
- Huile de colza HOLL 1 CàS (10g)
- Huile d'olive Extra Vierge 2 CàS (20g)
- Sel, poivre

## Déroulement de la recette :

### BAKED PATATOES :

Laver, sécher puis saler 4 grosses pommes de terre. Emballer dans du papier d'aluminium et cuire au four pendant 1 heure à 200°C (jusqu'à ce qu'elles soient tendres).

Hacher l'ail et l'oignon.

Laver et sécher la courgette, le poivron et la tomate, puis tailler en fine brunoise.

Dans une poêle, chauffer l'huile de colza HOLL à feu moyen et faire suer l'oignon.

Ajouter l'ail, le maïs et le poivron, cuire pendant 2 minutes.

Ajouter la courgette et la tomate, puis laisser cuire encore durant 2 minutes. Assaisonner en sel et poivre. Réserver.

### Bon à Savoir

*Le thon doit être très frais et acheté du jour. Il doit toujours être conservé au réfrigérateur afin de ne prendre aucun risque bactériologique.*

# Mi-cuit de thon, condiment aux olives et « Baked Patatoes » aux légumes (suite)



## SUITE DE LA PREPARATION

MI CUIT DE THON CONDIMENT AUX OLIVES :

### MARINADE

Laver, sécher et hacher le persil.

Zester le citron dans un bol. Ajouter le persil haché et l'huile de colza HOLL.

Poivrer généreusement, puis badigeonner les steaks de thon avec la marinade.

Réserver à couvert au frigo.

### SAUCE OLIVE

Laver et sécher les herbes fraîches, puis les placer dans un petit mixer.

Ajouter les câpres, les cornichons, les olives, l'échalote, le jus de citron et l'huile d'olive.

Saler et poivrer, puis mixer afin d'obtenir une purée.

### AU MOMENT

Sortir les pommes de terre du four, retirer le papier d'aluminium, et les couper en 2 dans la longueur.

Garnir les pommes de terre avec la brunoise de légumes (réchauffée si nécessaire). Arroser chaque pomme de terre d'une CàC d'huile d'olive Extra Vierge.

Faire chauffer un poêle à feu vif sans matière grasse. Saler les steaks de thon, puis les saisir 1 à 2 minutes de chaque côté (le thon doit être coloré en surface, mais encore cru à l'intérieur).

Servir le thon avec la pomme de terre.

# Choux farcis au poulet et champignons accompagnés de leur risotto au safran



## INGREDIENTS

### CHOUX FARCIS :

- Chou frisé 200g
- Champignons de Paris 300g
- Bolet frais 200g
- Oignon 50g (1/2 pièce)
- Aiguillettes de poulet 300g
- Philadelphia® nature 40g
- Ail 1 gousse
- Huile de colza HOLL 1.5 CàS (15g)
- Persil
- Ciboulette
- Sel, poivre
- 

### RISOTTO

- Riz blanc Carnaroli 300g
- Oignon 50g (1/2 pièce)
- Vin blanc 2,5dl
- Parmesan 50g
- Ail 1 gousse
- Safran 250mg (2 sachets)
- Huile de colza HOLL 1 CàS (10g)
- Sel, poivre
- 

### SAUCE

- Oignon 50g
- Fond de veau 1.5 dl
- Vin de Porto ou vin rouge 100 ml
- Farine blanche 1 CàC (5g)
- Huile de colza HOLL 1 CàC (5g)
- Thym
- Sel, poivre

### Bon à Savoir

*D'un point de vue nutritionnel, les champignons peuvent être considérés comme des légumes. Ils constituent une bonne source de vitamines du groupe B, d'oligo-éléments et de minéraux.*



## Déroulement de la recette :

### CHOU FARCIS AU POULET :

Blanchir les 8 plus belles feuilles de chou dans de l'eau bouillante salée durant 3min. Les retirer, les rafraîchir sous l'eau froide et les éponger dans du papier absorbant pour bien les sécher.

Laver, couper le pied et tailler les champignons en cubes d'environ 5 mm.

Hacher l'oignon et l'ail et les faire revenir dans 1 CàS d'huile de colza HOLL à feu moyen. Ajouter les champignons et laisser cuire pendant 3 à 4 minutes. Retirer du feu.

Dans un bol, mélanger les champignons avec le Philadelphia®, le persil et la ciboulette. Saler, poivrer et réserver.

Dans un poêle antiadhésive, cuire le poulet à feu vif dans 1 CàS d'huile de colza HOLL. Garder la poêle avec les sucs du poulet pour la sauce.

# Choux farcis au poulet et champignons accompagnés de leur risotto au safran



## SUITE DE LA PREPARATION

### CHOU FARCI AU POULET :

Disposer une à une les feuilles de chou sur du film alimentaire. Garnir chaque feuille avec la farce aux champignons puis un morceau de poulet. Rouler toutes les feuilles et les seller avec le film alimentaire.

Cuire les choux farcis pendant 20 min au four vapeur ou sur un panier vapeur à 100°C.

### RISOTTO :

Faire revenir l'oignon finement haché et l'ail écrasé dans 1 CàS d'huile de colza HOLL.

Ajouter le riz et le laisser cuire jusqu'à qu'il devienne translucide.

Ajouter la moitié du vin blanc et faire réduire complètement. Répéter l'opération avec le restant du vin.

Mettre le safran dans le bouillon. Mouiller le riz avec 3 louches de bouillons. Laisser cuire à feu doux en mélangeant souvent à l'aide d'une spatule plastique, jusqu'à ce que le bouillon soit absorbé.

Ajouter une louche de bouillon et laisser absorber en remuant régulièrement. Répéter l'opération jusqu'à que le riz soit « al dente » et que le bouillon soit totalement absorbé.

Râper le parmesan et l'ajouter à la préparation. Mélanger le tout. Rectifier l'assaisonnement.

### SAUCE :

Hacher finement les oignons et les faire revenir à feu vif avec 1 CàC d'huile de colza HOLL, dans la poêle du poulet.

Ajouter la farine, remuer jusqu'à que le tout épaississe.

Déglacer avec le vin et faire réduire complètement.

Ajouter le bouillon et laisser cuire jusqu'à l'obtention de la consistance désirée.

# Chevreuil aux champignons des bois et sa garniture



## INGREDIENTS

- Noisettes de chevreuil 400-460g
- Mélange de champignons 400g
- Echalote 30g (une petite)
- Ail 1 gousse
- Bouillon de volaille 100ml
- Demi-crème 10ml
- Tagliatelles complètes 200g
- Chou rouge précuit 200g
- Poires fraîches 400g (4 pièces)
- Vin rouge 500ml
- Marrons précuits 200g
- Choux de Bruxelles 400g
- Miel 30g
- Clou de girofle 3 pièces
- Sucre brun 10g
- Huile de colza HOLL1 CàS (10g)
- Bâton de cannelle
- Cerfeuil effeuillé frais
- Zeste d'orange
- Eau 250ml
- Sel, poivre



## Déroulement de la recette :

Commencer par préparer un vin chaud en versant le vin dans une casserole. Ajouter le zeste d'orange, le bâton de cannelle, le miel et les clous de girofle. Cuire à feu doux pendant 10 minutes.

Éplucher les poires tout en gardant la queue, les évider par le bas à l'aide d'une cuillère parisienne.

Déposer les poires dans le vin chaud et laisser mijoter pendant 30 minutes. Elles doivent être entièrement recouvertes de vin.

Raccourcir le pied des choux de Bruxelles et enlever les feuilles flétries. Les cuire pendant 30 minutes à la vapeur. Assaisonner.

Dans une poêle, mettre les marrons, l'eau, puis saupoudrer le tout avec le sucre brun. Laisser cuire à feu moyen environ 15 minutes en mélangeant régulièrement, jusqu'à évaporation complète du jus de cuisson.

Cuire les pâtes et le chou rouge selon les indications des paquets.

## Bon à Savoir

*Le chevreuil étant une viande riche en protéines, il n'est pas nécessaire de consommer une source de protéines supplémentaire (viande, poisson, œufs ou substituts) durant l'autre repas de la journée.*

# Choux farcis au poulet et champignons accompagnés de leur risotto au safran



## SUITE DE LA PREPARATION

Nettoyer et couper les champignons en tranches. Émincer l'échalote et l'ail. Faire revenir le tout dans ½ CàS d'huile de colza. Assaisonner.

Assaisonner la viande puis la faire sauter dans le reste d'huile. Achever la cuisson à feu doux pendant 5 minutes. Retirer la viande et la réserver, la chair doit rester légèrement rosée.

Dégraissier la poêle avec le bouillon et laisser réduire. Ajouter la crème. Rectifier l'assaisonnement et laisser cuire 1 minute supplémentaire.

Dresser le chevreuil avec les champignons sautés. Parsemer de cerfeuil. Ajouter le reste de la garniture et servir aussitôt.

# Falafel burger



## INGREDIENTS

- Pois chiche secs 340g
- Gousse d'ail 1 gousse
- Persil frais 50g
- Coriandre fraîche 50g
- Oignon 110g (1 pièce)
- Tomates 275g
- Poivron jaune 115g
- Huile de colza HOLL 2 CàS (20g)
- Roquette 20g
- Yogourt grec 300g
- Citron 1 pièce
- Curry doux 1 CàS
- Farine bise 280g
- Cumin en poudre
- Levure déshydratée 6g
- Lait demi-écrémé 110ml
- Eau 50ml
- Huile d'olive raffinée 2 CàS (20 g)
- Sucre 10g (2 CàC)
- Œuf 35g (1/2 pièce)
- Sel, poivre

### Bon à Savoir

Le pois chiche, comme toutes les légumineuses, est un aliment riche en protéines végétales. Les pois chiches en conserve sont une bonne alternative si vous avez peu de temps pour cuisiner.



## Déroulement de la recette :

### BUNS

Dans un bol mélanger la farine, le sel, la levure et le sucre. Ajouter le lait, l'eau, l'huile d'olive et l'œuf. Pétrir jusqu'à ce que la pâte se détache des parois puis laisser lever à couvert jusqu'à ce qu'elle double de volume.

Diviser en 4 pâtons et les disposer sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Mettre au four non préchauffé et cuire 30 minutes à 180°.

### FALAFELS

Faire tremper les pois chiches dans deux fois leur volume en eau froide durant 12 heures. Les égoutter et les laisser sécher entre deux feuilles de papier absorbant.

Emincer finement le poivron. Le faire colorer dans un 1 CàC d'huile de colza HOLL, puis laisser mijoter à couvert durant 20 minutes en remuant de temps en temps. Assaisonner.



## SUITE DE LA PREPARATION

Hacher les pois chiche au mixer. Ajouter le cumin. Hacher finement l'oignon, l'ail, le persil et la coriandre fraîche et les incorporer aux pois chiches. Saler et poivrer. Former quatre boules et les aplatir. Dans un poêle antiadhésive, cuire les falafels dans le reste d'huile.

Pendant que les falafels cuisent, préparer la sauce. Mélanger dans un bol le yogurt, le jus du citron. Ajouter le persil ciselé et l'ail écrasé. Assaisonner avec le curry et le sel.

### MONTAGE DES BURGERS

Couper les buns en 2 et les toaster. Verser de la sauce sur la base du bun et déposer quelques feuilles de roquette. Ajouter de la tomate coupée en rondelle. Déposer le falafel, puis la comptée de poivron. Recouvrir de sauce et fermer avec le dessus du pain.

# Magret de canard farcis aux bolets, purée de potimarron aux châtaignes, pommes sautées à la roquette et aux tomates séchées



## INGREDIENTS

- Magret de canard 520g
- Bolets séchés 15g
- Potimarron 1kg
- Châtaignes cuites 100g
- Noisettes entières 40g
- Pommes de terre à rôtir 800g
- Tomates séchées 120g
- Roquette 20g
- Crème 15% de MG 20ml
- Oignon 110g (1 pièce)
- Echalotes 165g (3 pièces)
- Persil plat 50g
- Ail 3 gousses
- Huile d'olive raffinée 5 CàS (50g)
- Fond de veau 100ml
- Sel, poivre
- Baies roses
- Ficelle à brider

### Bon à Savoir

L'huile d'olive raffinée convient parfaitement à la cuisson. Elle est commercialisée dans les principaux commerces et peut aussi porter le nom d'huile d'olive douce.



## Déroulement de la recette :

### POMMES DE TERRE :

Couper les pommes de terre en quartiers puis les éponger avant de les assaisonner. Faire sauter les pommes de terre à feu vif pendant 15 minutes dans la moitié de l'huile. Remuer régulièrement. Baisser le feu, ajouter une gousse d'ail écrasée, une échalote émincée et les tomates séchées. Laisser cuire pendant 15 minutes, en remuant régulièrement. Ajouter la moitié de la roquette et finir de cuire pendant 5 minutes. Au moment de servir, ajouter le reste de roquette.

### PURÉE DE POTIMARRON :

Tailler le potimarron en cube de 2 cm et émincer les oignons. Dans une sauteuse, faire blondir les oignons dans 1 CàC d'huile. Ajouter le potimarron, assaisonner. Couvrir et laisser cuire à feu moyen pendant 30 minutes en remuant régulièrement. Ajouter un peu d'eau si nécessaire. Ecraser le tout à l'aide d'une fourchette puis ajouter la crème. Emietter grossièrement les marrons avant de les ajouter à la purée. Rectifier l'assaisonnement.

# Magret de canard farcis aux bolets, purée de potimarron aux châtaignes, pommes sautées à la roquette et aux tomates séchées



## SUITE DE LA PREPARATION

Magrets de canard :

Réhydrater les bolets dans de l'eau tiède pendant 30 minutes. Les égoutter et les émincer.

Torréfier les noisettes dans une poêle sans matière grasse et les concasser.

Émincer les deux échalotes restantes puis les faire suer dans une poêle avec 1 CàS d'huile.

Ajouter les bolets et les noisettes, saler et poivrer. Faire revenir 5-7 minutes à feu doux. Ajouter le persil ciselé.

Enlever le gras des magrets sans abimer la chair. Inciser les magrets dans le sens de la longueur et y insérer la farce aux bolets.

Déposer le gras sur la fente des magrets et les ficeler.

Assaisonner et saupoudrer de baies roses.

Colorer les magrets dans une cocotte en fonte avec le reste de l'huile et deux gousses d'ail.

Enfourner à couvert pendant 10 minutes, dans le four préchauffé à 200°C.

Sortir les magrets du four, retirer la ficelle et les couper en tranches.

Faire réduire le jus de cuisson avec le fond de veau pour faire un jus.

Servir le magret et les garnitures.

# Mijoté de pintade au foie gras



## INGREDIENTS

- Pintade (débitée par le boucher)
- Terrine de foie gras 100g
- Pommes de terre 1500g
- Navet 145g
- Carottes 145g
- Céleri-rave 150g
- Brocoli 200g
- Oignon 110g (1 pièce)
- Huile de colza HOLL 4 CàS (40g)
- Bouillon de volaille 700ml
- Feuille de laurier 1
- Clous de girofle 2
- Grains de genièvre 5
- Grains de poivre noir 5
- Branches de thym 2
- Vin blanc 100ml
- Cognac 150ml
- Sel, poivre

### Bon à Savoir

Bien qu'il s'agisse d'une recette de Noël comprenant du foie gras, cette recette répond aux recommandations nutritionnelles en termes de lipides.



## Déroulement de la recette :

Eplucher, laver et couper en dés de 3 cm les pommes de terre, le navet, la carotte, l'oignon, les brocolis et le morceau de céleri-rave. Disposer le tout dans un bol.

Ajouter la feuille de laurier, les clous de girofle, le genièvre, le poivre, le thym, le vin blanc et le cognac.

Ajouter les morceaux de pintade et faites mariner environ 12 heures en remuant de temps en temps.

Retirer le laurier, le thym les clous de girofle, les grains de genièvre et de poivre.

Éponger les morceaux de pintade et les colorer dans une poêle avec l'huile de colza HOLL.

Dans un grand plat à gratin, disposer les pommes de terre et les légumes, couvrir à hauteur avec 500 ml du bouillon de volaille. Ajouter les morceaux de pintade.

Cuire au four préchauffé à 180°C durant 30 minutes.



## SUITE DE LA PREPARATION

Ajouter le reste de bouillon, réduire la température du four à 80°C et cuire durant 10 minutes. Réduire en purée un tiers des pommes de terre et des légumes. Selon la consistance, ajouter du liquide de cuisson. Ajouter 60 g de foie gras et mixer à nouveau. Rectifier l'assaisonnement si nécessaire.

Dresser la purée dans les assiettes, disposer les légumes puis la pintade. Garnir avec le reste de foie gras.

# Filet de bœuf basse température, sauce aux morilles, patates douces, pommes crousti-moelleuses et carottes à la crème balsamique



## INGREDIENTS

- Filet de bœuf 400g
- Patates douces 345g
- Pommes de terre 420g
- Carottes nouvelles 560g
- Morilles séchées 20g
- Échalote 25g (1 pièce)
- Eau 1dl
- Vin blanc 1dl
- Jus de citron 1 CàS
- Bouillon de viande 2dl
- Crème à 25% 1.8dl
- Huile de colza HOLL 1 CàS (10g)
- Huile d'olive raffinée 3 CàS (30g)
- Vinaigre balsamique 1 CàS (10g)
- Thym 5g
- Sauce de poisson 2 CàS
- Ail 2 gousses
- Herbes de Provence
- Romarin 1 branche
- Paprika
- Maïzena 1 CàC
- Sel, poivre

### Bon à Savoir

Les patates douces contiennent 10 fois plus de vitamine A que les pommes de terres. N'étant pas cultivées en Suisse, il est toutefois recommandé d'en limiter sa consommation pour des raisons écologiques.

## Déroulement de la recette :

### FILET DE BŒUF CUISSON BASSE TEMPÉRATURE

Laisser reposer le filet de bœuf pendant 1 h à température ambiante.

Dans un bol, mélanger 2 CàS d'huile d'olive, 1 gousse d'ail hachée, les herbes de Provence et le romarin ciselé. Saler et poivrer. Badigeonner la viande avec ce mélange.

Dans une poêle, saisir le filet à feu vif sur toutes ses faces pendant quelques minutes, dans 1 CàC d'huile de colza HOLL. Le déposer dans un plat allant au four.

Déglacer la poêle avec 1dl d'eau et verser le tout sur la viande.

Piquer une thermosonde au cœur de la viande. Enfournier à 75°C pour environ 1h15 selon la cuisson désirée (45°C = bleu, 50°C = saignant, 55°C = à point, 60°C = bien cuit).



# Filet de bœuf basse température, sauce aux morilles, patates douces, pommes crousti-moelleuses et carottes à la crème balsamique



## SUITE DE LA PREPARATION

### SAUCE AUX MORILLES

Faire tremper les morilles durant 30 minutes.

Hacher finement l'échalote et la faire revenir dans 1 CàC d'huile de colza HOLL. Ajouter les morilles égouttées. Mouiller avec le vin blanc et laisser réduire. Verser ensuite le bouillon de viande et laisser réduire de moitié. Diluer la maïzena dans la crème et ajouter à la préparaton. Porter à ébullition. Ajouter le paprika, saler, poivrer.

### PATATES DOUCES ET POMMES DE TERRE

Tailler les patates douces et les pommes de terre en frites. Badigeonner avec 1 CàS d'huile d'olive, saler et poivrer. Répartir sur une plaque recouverte de papier sulfurisé. Enfournier à 180°C pendant 35 minutes.

### CAROTTES NOUVELLES À LA CRÈME BALSAMIQUE

Cuire les carottes dans l'eau bouillante en laissant environ 5 cm de fanes. Assaisonner.

Dans une casserole, mélanger le vinaigre balsamique, 1CàS d'huile d'olive, le thym, gousse d'ail haché et la sauce de poisson. Porter à ébullition.

Dresser les carottes dans l'assiette et saucer.

# Filet d'agneau en croûte d'herbe, purée maison et sa brunoise de légumes



## INGREDIENTS

- Filet d'agneau 480g
- Pommes de terre à chair ferme 1kg
- Carottes 280g
- Betterave rouge cuite 280g
- Oignon 100g (1pièce)
- Beurre 30g
- Lait demi-écrémé 220ml
- Huile de colza HOLL 1 CàS (10g)
- Vin blanc de cuisine 50ml
- Moutarde 3 CàC (15g)
- Persil plat haché
- Noix de muscade
- Ail 3 gousses
- Amandes moulues 4 CàS (40g)
- Herbes de Provence
- Sel, poivre

### Bon à Savoir

Cuire les pommes de terre entières évite des pertes d'amidon et permet de mieux conserver les qualités nutritionnelles. Pour avoir la quantité de glucides recommandée, compléter ce repas par un fruit.



## Déroulement de la recette :

### PURÉE DE POMME DE TERRE

Laver et cuire les pommes de terre dans un grand volume d'eau salée pendant 20 minutes environ. Les éplucher avant de les passer au passe-légume ou au mixeur.

Ajouter le lait et 20g de beurre. Assaisonner avec le sel, le poivre et la muscade râpée.

### BRUNOISE DE LÉGUMES

Eplucher et tailler les carottes en brunoise (petits cubes). Cuire les carottes dans l'eau bouillante salée pendant 2 minutes.

Tailler la betterave en brunoise.

Hacher l'oignon et écraser une gousse d'ail. Dans une poêle, faire revenir l'oignon haché et l'ail écrasé dans 1 CàS d'huile de colza HOLL. Ajouter les légumes et déglacer avec le vin blanc. Saler poivrer.



## SUITE DE LA PREPARATION

### SAUCE AUX MORILLES

Faire tremper les morilles durant 30 minutes.

Hacher finement l'échalote et la faire revenir dans 1 CàC d'huile de colza HOLL. Ajouter les morilles égouttées. Mouiller avec le vin blanc et laisser réduire. Verser ensuite le bouillon de viande et laisser réduire de moitié. Diluer la maïzena dans la crème et ajouter à la préparation. Porter à ébullition. Ajouter le paprika, saler, poivrer.

### PATATES DOUCES ET POMMES DE TERRE

Tailler les patates douces et les pommes de terre en frites. Badigeonner avec 1 CàS d'huile d'olive, saler et poivrer. Répartir sur une plaque recouverte de papier sulfurisé. Enfourner à 180°C pendant 35 minutes.

### FILET D'AGNEAU EN CROÛTE D'HERBE

Dans un saladier, mélanger 10g de beurre ramolli, le persil plat haché, la poudre d'amande, la moutarde, deux gousses d'ail hachées et les herbes de Provence. Saler et Poivrer. Ajouter 20ml de lait.

Colorer la viande dans une poêle antiadhésive.

Répartir la masse aux herbes sur les filets d'agneau. Terminer la cuisson pendant 10 minutes à 200°C au four.

# Velouté de potimarron et Kebbés du Liban



## INGREDIENTS

- Viande hachée (5% MG) 480g
- Pommes de terre 400g
- Boulgour 300g
- Potimarron 520g
- Pommes 200g
- Oignons 200g (2 pièces)
- Huile de colza HOLL 1 CàC (5g)
- Crème demi-écrémée 2dl
- Eau 5dl
- Gingembre en poudre
- Muscade
- Pignons de pin 40g
- Persil
- Coriandre
- Curcuma moulu
- Sel, poivre



### Bon à Savoir

Cuire les légumes dans un petit volume d'eau permet de mieux conserver les vitamines et minéraux.

## Déroulement de la recette :

### KEBBÉS DU LIBAN

Cuire le boulgour selon les indications mentionnées sur l'emballage.

Dans un saladier, mélanger la viande hachée, un oignon haché, les pignons de pin, le curcuma, le persil et la coriandre. Saler, poivrer et mélanger.

Ajouter le boulgour. Quand le mélange ne colle plus aux doigts, former des boulettes et les disposer sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé.

Enfourner pendant 25 minutes dans le four préchauffé à 180°C.

### VELOUTÉ DE POTIMARRON

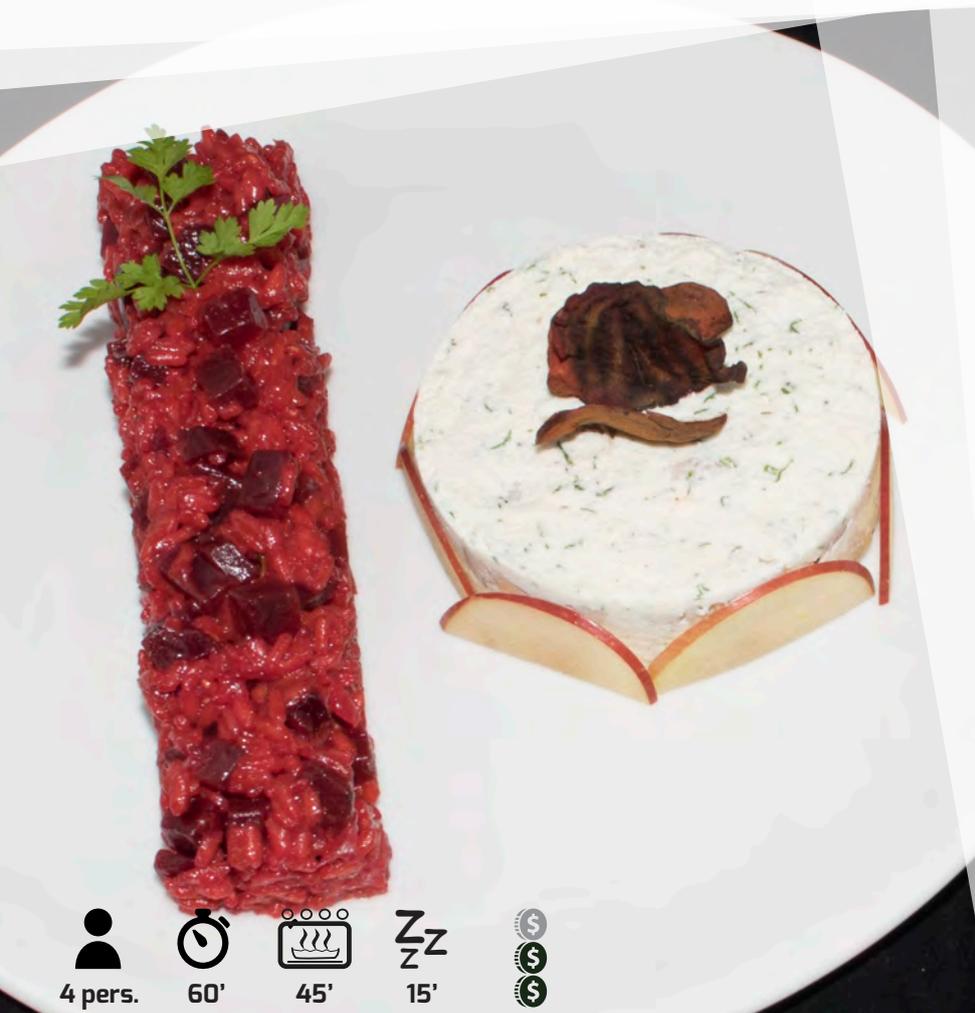
Couper le potimarron en deux et ôter les graines.

Tailler le potimarron, les pommes de terre et les pommes en cubes.

Faire revenir les pommes de terre et le potimarron avec l'oignon restant dans l'huile de colza.

Ajouter l'eau. Saler, poivrer, saupoudrer de muscade et ajouter le gingembre. Laisser cuire 20 minutes. Ajouter les pommes 5 minutes avant la fin de la cuisson. Mixer la préparation.

# Mille-feuille de truite fumée et risotto à la betterave rouge



## INGREDIENTS

- Filets de truite arc-en-ciel fumée 400g
- Sérac nature 300g
- Pommes Braeburn 320g
- Betteraves rouges, crues 270g
- Oignon 100g (1 pièce)
- Riz arborio, cru 240g
- Huile de colza HOLL 4 CàS (40g)
- Vin blanc de cuisine 200ml
- Bouillon de légumes 800ml
- Aneth fraîche
- Jus de citron 5 CàS (50g)
- Sel, poivre

### Bon à Savoir

La truite arc-en-ciel est un poisson d'eau douce que l'on trouve en Suisse. Elle est particulièrement intéressante pour sa teneur élevée en oméga 3, vitamine B12 ainsi qu'en phosphore et en sélénium.

## Déroulement de la recette :

### RISOTTO À LA BETTERAVE

Dans une casserole, faire chauffer l'huile et faire revenir l'oignon émincé. Ajouter la betterave taillée en cubes de 1 cm et laisser cuire à feu moyen pendant 15-20 minutes.

Ajouter le riz et le faire rissoler durant quelques minutes. Déglacer avec le vin blanc.

Verser une partie du bouillon sur le riz. Laisser cuire le mélange à feu moyen durant 20-25 minutes en remuant régulièrement et en ajoutant du bouillon lorsque le mélange devient sec.

### MILLE-FEUILLE DE TRUITE FUMÉE

Émincer les filets de truite fumée.

Dans un bol, mélanger le sérac avec 3 CàS de jus de citron. Ajouter l'aneth émincée, saler et poivrer.

Laver et découper les pommes en fines lamelles à l'aide d'une mandoline ou d'un couteau. Verser le reste de jus de citron sur les lamelles de pomme afin de ralentir l'oxydation.

A l'aide d'un emporte-pièce, déposer successivement des couches de pommes, truite et sérac.

Commencer par une couche de pommes et veiller à bien tasser chaque couche afin d'assurer une bonne stabilité du mille-feuille au moment du démoulage.

# Gnocchis au gorgonzola



## INGREDIENTS

- Gnocchi 800g
- Poireaux 800g
- Gorgonzola 200g
- Crème 25% de MG 120ml
- Ail 1 gousse
- Sel, poivre

### Bon à Savoir

*Il est possible d'utiliser de la crème allégée ou de la crème à café qui contient moins de matières grasses. Néanmoins ce plat est en accord avec les recommandations nutritionnelles.*



## Déroulement de la recette :

Parer et émincer les poireaux.

Les cuire dans une casserole avec le couvercle à feux très doux avec juste un peu d'eau.

Lorsqu'ils sont fondants ajouter l'ail émincé, le gorgonzola coupé en morceaux et la crème. Assaisonner.

Cuire les gnocchis dans une casserole d'eau bouillante. Les égoutter et les mélanger à la sauce au gorgonzola.

# Ravioli courge-orange



## INGREDIENTS

- Farine mi-blanche 300g
- Œufs 6 pièces
- Huile d'olive extra-vierge 1.5 CàS (15g)
- Safran 125mg (1 sachet)
- Echalote 45g (1 pièce)
- Courge 700g
- Séré à la crème 120g
- Sbrinz râpé 120g
- Huile de colza HOLL 1 CàS (10g)
- Eau 1dl
- Orange bio 1 pièce
- Ciboulette
- Sel, poivre

### Bon à Savoir

*Pour augmenter l'apport en fibres alimentaires, vitamines et minéraux de ce plat, vous pouvez remplacer la farine mi-blanche par de la farine complète.*



## Déroulement de la recette :

Mélanger la farine, une pincée de sel et le safran, former un puit. Ajouter deux oeufs battus, 4 jaunes d'œufs et l'huile. Pétrir jusqu'à obtention d'une pâte onctueuse et élastique. Réserver 1 heure au réfrigérateur dans un film transparent. Réserver les blancs d'œuf pour la confection des ravioli.

Dans une casserole, faire revenir l'échalote avec l'huile de colza HOLL. Ajouter la courge pelée et coupée, puis laisser cuire pendant environ 5 minutes. Déglacer avec l'eau, laisser mijoter environ 10 minutes à couvert.

Réduire la courge en purée avec son eau de cuisson. Ajouter le séré, les  $\frac{3}{4}$  du Sbrinz, la ciboulette ciselée et le zeste de la moitié de l'orange. Saler et poivrer.

Abaisser la pâte très finement avec un peu de farine. Découper environ 24 rondelles de 9 cm de diamètre à l'aide d'un emporte-pièce.



## SUITE DE LA PREPARATION

Disposer 1 CàC de farce sur la moitié des rondelles. Badigeonner les bords avec un peu de blanc d'œuf. Recouvrir avec la deuxième moitié de rondelle, bien presser sur les bords en veillant à faire sortir l'air du ravioli. Déposer au fur et à mesure sur un linge de cuisine légèrement fariné.

Cuire les ravioli environ 3 minutes dans de l'eau salée frémissante.

Servir en parsemant de ciboulette, du Sbrinz restant et du zeste de l'autre moitié de l'orange. Assaisonner avec l'huile d'olive extra-vierge.

# Soupe crémeuse aux carottes et lentilles corail

## et sa brochette de poulet aux pistaches



### INGREDIENTS

- Carottes 650g
- Lentilles corail 280g
- Poitrine de poulet 400g
- Échalote 80g (~1.5 pièce)
- Ail 2 gousses
- Curcuma
- Curry
- Feuilles de basilic 40g
- Huile d'olive extra-vierge 5 CàS (50g)
- Canneberges séchées 20g
- Pistaches 20g
- Miel 20g
- Brochettes en bois 4
- Sel, poivre

### Bon à Savoir

*Ce repas contient deux sources de protéines (lentilles et poulet).  
La soupe peut être servie comme plat unique pour un repas végétarien, avec des graines oléagineuses et accompagnée de pain.*



### Déroulement de la recette :

#### SOUPE CRÉMEUSE AUX CAROTTES ET LENTILLES CORAIL :

Éplucher une gousse d'ail, les carottes et l'échalote. Couper en gros cubes et mettre dans une grande casserole.

Couvrir d'eau et porter à ébullition. Laisser cuire pendant 15 minutes.

Ajouter les lentilles et si besoin un peu d'eau.

Laisser cuire feu moyen pendant 20 minutes.

Mixer le tout pour obtenir une texture lisse.

Assaisonner avec le curry et le curcuma. Saler, poivrer.



## SUITE DE LA PREPARATION

### BROCHETTES DE POULET AUX PISTACHES :

Mixer le basilic, avec une gousse d'ail et l'huile d'olive jusqu'à obtenir un pesto.

Émincer le poulet en cubes de 2cm.

Enrober le poulet de pesto, saler et poivrer.

Piquer la viande sur les brochettes.

Répartir les brochettes sur une plaque de cuisson et enfourner pendant 15 minutes environ dans le haut du four préchauffé à 180°C (mode grill).

Badigeonner les brochettes de miel et les parsemer de canneberges et de pistaches concassées.

# Sauté de Tofu aux noix de cajou, riz et brocolis



## INGREDIENTS

### Sauce :

- Sauce Chili 6 CàS (60g)
- Sauce Soja 3 CàS (30g)
- Mirin 3 CàS (30g)
- Sambal Oelek ½ CàC (2.5g)
- Féculé de maïs ½ CàC (2.5g)

### Sauté de tofu :

- Tofu 600g
- Huile d'olive raffinée 2 CàS (20g)
- Oignons nouveaux 270g
- Gingembre 5g

### Brocolis :

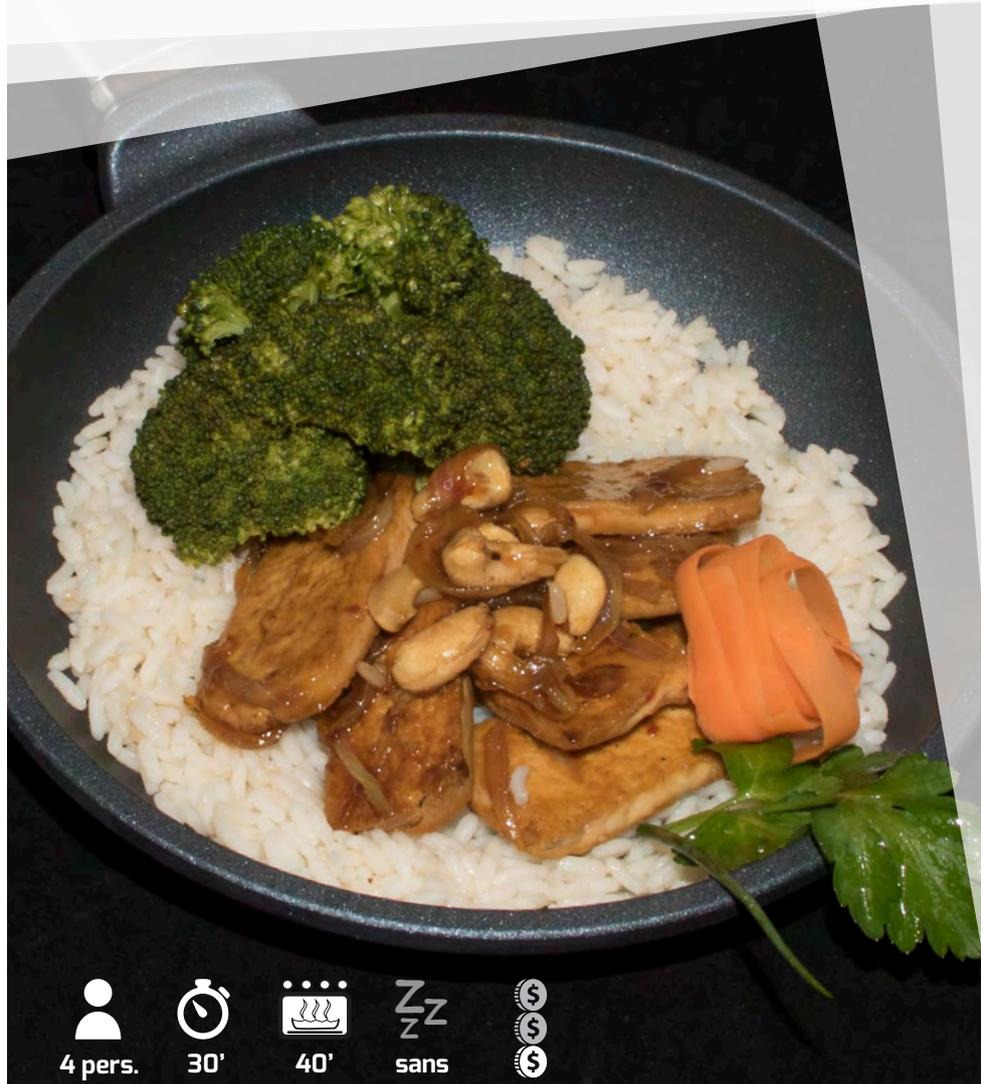
- Huile d'olive raffinée 1 CàS (10g)
- Ail 2 gousses
- Brocolis 800g
- Oignon 60g (1/2 pièce)

### Riz :

- Riz cru 300g
- Sel, poivre

### Bon à Savoir

*Le tofu est une bonne alternative à la viande et au poisson, car sa qualité et sa teneur en protéines sont comparables à celles des protéines animales.*



4 pers.



30'



40'



sans



## Déroulement de la recette :

### RIZ ET BROCOLIS

Rincer abondamment le riz puis l'égoutter.

Dans une casserole, verser l'eau, le riz et le sel. Porter à ébullition. Mélanger, couvrir et laisser cuire pendant 15 à 20 min à feu très doux.

Dans une casserole, chauffer l'huile à feu moyen avec l'ail et l'oignon, puis ajouter les brocolis et couvrir. Laisser cuire pendant 10 minutes environ.

### SAUCE

Dans un bol, mélanger tous les ingrédients de la sauce. Réserver.



## SUITE DE LA PREPARATION

### SAUTÉ DE TOFU

Faire chauffer l'huile dans un wok (ou une poêle). Couper le tofu en bâtonnets puis le faire dorer dans l'huile. Saler, poivrer et réserver le tout dans une assiette.

Dans l'huile restante dans le wok, faire brièvement revenir les oignons nouveaux, le gingembre et l'ail. Ajouter la sauce et porter à ébullition tout en remuant.

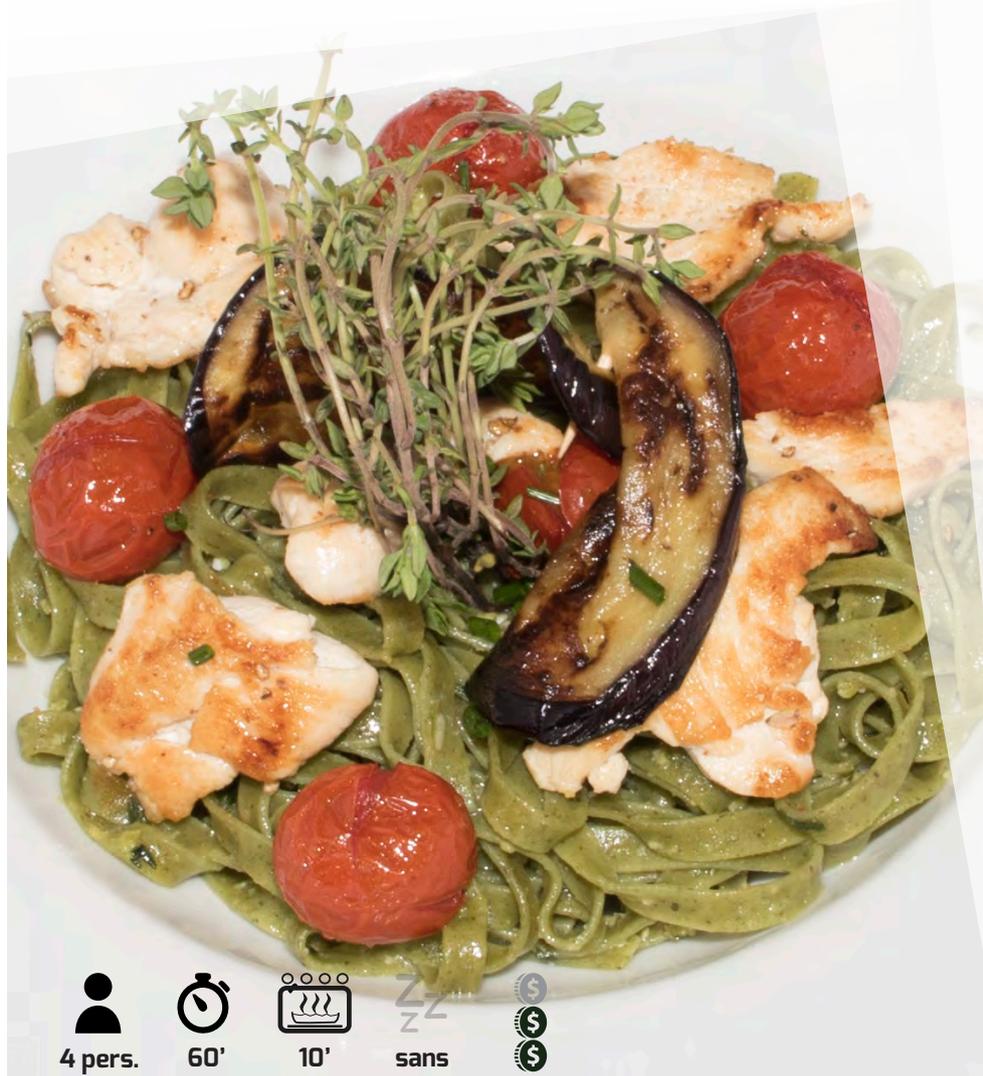
Ajouter le tofu, les noix et poursuivre la cuisson en remuant sans cesse. Servir immédiatement avec le riz et les brocolis.

# Tagliatelles vertes au poulet, pesto et tomates cerises confites



## INGREDIENTS

- Tomates cerise 300g
- Aubergine 200g
- Poitrine de poulet 400g
- Tagliatelles vertes 300g
- Huile d'olive extra-vierge 4 CàS (40g)
- Huile d'olive raffinée 3 CàC (15g)
- Parmesan râpé 50g
- Pignons de pin 30g
- Ail 1 gousse
- Sucre 1 CàS (10g)
- Basilic
- Thym
- Sel, poivre



### Bon à Savoir

L'utilisation de pâtes complètes permet un meilleur apport en fibres, vitamines et sels minéraux.

## Déroulement de la recette :

Rincer les tomates cerise et les disposer sur plaque de cuisson.

Les badigeonner avec une cuillère à café d'huile d'olive raffinée, saupoudrer avec le sucre et la moitié du thym. Saler, poivrer et laisser confire pendant 1 heure au four à 120°C.

Dans une poêle, faire dorer les pignons de pin. Mixer l'ail, les pignons, les feuilles de basilic et 4 CàS d'huile d'olive extra-vierge jusqu'à obtention d'une pâte. Ajouter le parmesan, saler et poivrer.

Couper l'aubergine en rondelles d'environ 1/2 centimètre.

Faire chauffer 1 CàC d'huile d'olive raffinée dans une poêle anti-adhésive et y faire griller les rondelles d'aubergines des deux côtés. Les réserver au four à 70°C.



## SUITE DE LA PREPARATION

Saler et poivrer les filets de poulet, puis les émincer.

Faire chauffer 1 CàC d'huile d'olive raffinée dans un poêle et y cuire le poulet.

Pendant ce temps, faire cuire les tagliatelles selon les indications de l'emballage.

Une fois la cuisson terminée, égoutter les pâtes, ajouter le pesto et mélanger.

Dresser les pâtes dans une assiette et garnir avec le poulet, les tomates cerise et les aubergines.

# Médallions de veau sur son lit de tagliatelles aux carottes, asperges et sauce aux échalotes



## INGREDIENTS

### Médallions

- Veau, médaillons 445g
- Huile de colza HOLL 2 CàS (20g)
- Echalotes 85g (2 pièces)
- Ail 2 gousses

### Garnitures

- Tagliatelles crues 300g
- Asperges vertes 335g
- Carottes 295g
- Huile d'olive raffinée 1 CàS (10g)

### Sauce

- Huile de colza HOLL 2 CàS (20g)
- Vin blanc de cuisine 125ml
- Bouillon de bœuf 125ml
- Sel, poivre

### Bon à Savoir

Il est également possible d'employer des tagliatelles complètes. Comme pour tous les produits céréaliers complets, elles sont plus riches en vitamines minéraux et fibres que leurs homologues raffinés.



4 pers



25'



15'



sans



## Déroulement de la recette :

### GARNITURES

Éplucher et répartir les asperges sur une plaque de cuisson. Les badigeonner avec l'huile d'olive. Saler et poivrer. Enfourner pendant 6 minutes à 250°C en mode "grill". Les tourner à mi-cuisson.

Laver et éplucher les carottes. Les tailler en tagliatelles avec l'économe.

Les faire blanchir pendant 30 secondes avant de les plonger dans l'eau froide. Réserver.

Faire bouillir une grande casserole d'eau salée. Plonger les pâtes dans l'eau bouillante durant 3 minutes. Égoutter et réserver.

### Sauce

Dans une poêle, chauffer 2 CàS d'huile de colza HOLL. Cuire 2 à 3 minutes les échalotes et l'ail à feu doux. Ajouter le vin et laisser réduire de moitié.

Ajouter le bouillon et laisser mijoter durant 2 minutes. Réserver la sauce dans un bol.



## SUITE DE LA PREPARATION

### MÉDAILLONS

Dans la même poêle, chauffer 2 CàS d'huile de colza HOLL. Dorer les médillons de veau salés et poivrés pendant 3 minutes de chaque côté, jusqu'à ce que la viande soit rosée. Servir la viande avec les garnitures et la sauce.

# Brochettes de lapin et d'asperges à la sauce Teriyaki, riz sauvage aux lentilles rouges



## INGREDIENTS

- Filet de lapin 320g
- Asperges blanches 190g
- Asperges vertes 380g
- Lentilles rouges 140g
- Riz sauvage mix 200g
- Concentré de tomates 40g
- Lait de coco 130ml
- Ail 1 gousse
- Gingembre 10g
- Graines de sésame noir 1 CàC
- Curry 1 CàC
- Curcuma 1 CàC
- Cannelle 1 CàC
- Graines de cumin 1 CàC
- Huile de colza HOLL 4 CàS (40g)
- Sauce soja 4dl
- Mirin 2dl
- Sucre blanc 40g
- Sel, poivre

### Bon à Savoir

Il est possible de remplacer le riz par des lentilles supplémentaires.  
Le mirin est un saké doux utilisé dans la cuisine asiatique, il peut être remplacé par du vinaigre de riz ou de cidre.



## Déroulement de la recette :

### SAUCE TERIYAKI

Dans une casserole, mélanger la sauce soja, le mirin et le sucre. Chauffer à feu doux tout en mélangeant, jusqu'à l'obtention d'un sirop. Réserver.

### RIZ AUX LENTILLES

Cuire le riz à feu doux dans une fois et demi son volume en eau. L'eau doit s'évaporer complètement (15 minutes environ).

Dans une casserole, chauffer la moitié de l'huile et faire revenir brièvement le gingembre râpé, les graines de cumin, le curry, le curcuma, la cannelle et l'ail écrasé. Attention à ne pas brûler les épices.

Ajouter les lentilles, le concentré de tomates, le lait de coco et 2dl d'eau. Saler et poivrer. Laisser cuire pendant environ 15 minutes jusqu'à ce que les lentilles s'attendrissent. Ajouter de l'eau si nécessaire.

Mélanger le riz et les lentilles.

# Brochettes de lapin et d'asperges à la sauce Teriyaki, riz sauvage aux lentilles rouges



## SUITE DE LA PREPARATION

### BROCHETTES

Ôter le tronc des asperges et les peler. Les couper en 4 tronçons, puis cuire le tout pendant 3 à 4 minutes dans l'eau bouillante. Une fois la cuisson terminée, les refroidir immédiatement à l'eau froide.

Détailler la viande en gros cubes et monter les brochettes en alternant un morceau de lapin et deux morceaux d'asperge. Réserver quelques pointes d'asperges pour la décoration.

Chauffer l'huile restante dans une poêle et faire dorer les brochettes pendant 5 à 6 minutes de chaque côté.

Dresser les assiettes. À l'aide d'un pinceau, napper les brochettes de sauce Teriyaki et parsemer de quelques graines de sésame noir. Décorer avec quelques pointes d'asperges.



## INGREDIENTS

- Ail des ours 20g
- Amandes 20g
- Huile d'olive extra-vierge 2 CàS (20g)
- Toasts au blé complet 400g (16 tranches)
- Épinards frais 1kg
- Tomates 200g
- Mozzarella 120g
- Échalote 25g (1/2 pièce)
- Œufs 8 pièces
- Huile d'olive raffinée 1 CàC (5g)
- Poivre de Cayenne
- Noix de muscade
- Rampon 120g
- Huile de colza 1.5 CàS (15g)
- Vinaigre balsamique 1 CàS (10g)
- Sel, poivre

### Bon à Savoir

Il est préférable de compléter ce repas avec un fruit frais.

Préférer des toasts complets pour un meilleur apport en fibres.



## Déroulement de la recette :

### PESTO

Mixer l'ail des ours avec les amandes et l'huile d'olive extra-vierge jusqu'à obtention d'une masse homogène. Réserver.

### ŒUFS MOLLETS

Plonger les œufs dans une casserole d'eau bouillante pendant 6 minutes. Les refroidir à l'eau froide afin de stopper la cuisson, puis les écaler.

### TOASTS ET GARNITURES

Couper les tomates en dés. Si nécessaire, équeuter les épinards.

Dans une poêle, faire suer l'échalote dans l'huile d'olive raffinée puis ajouter les épinards. Cuire le tout à feu vif pendant 5 minutes.

Assaisonner avec le sel, le poivre et la noix de muscade. Réserver.

Toaster les tranches de pain.



## SUITE DE LA PREPARATION

### TOASTS ET GARNITURES (suite)

Couper la mozzarella en fines tranches, puis les disposer sur 8 toasts. Les enfourner 1 à 2 minutes à 200°C en mode "grill" afin de faire fondre la mozzarella.

### MONTAGE DES CROQUES MADAME :

Tartiner du pesto sur un toast, disposer une couche d'épinards.

Recouvrir d'un deuxième toast, ajouter une couche de tomates.

Ajouter un troisième toast, tartiner du pesto, et disposer une nouvelle couche d'épinards.

Finir avec un dernier toast et quelques dés de tomates.

Avant de servir, disposer les oeufs mollets sur un lit de rampon. Saupoudrer avec du poivre de Cayenne. Pour la sauce à salade, mélanger l'huile de colza, le vinaigre balsamique, le sel et le poivre.

# Noix de St-Jacques, risotto d'orge aux asperges vertes et sauce aux morilles



## INGREDIENTS

- Asperges vertes 840g
- Bouillon de légumes 1.2l
- Orge perlé 300g
- Oignon 100g (1 pièce)
- Parmesan 40g
- Noix de muscade
- Morilles sèches 20g
- Échalote 25g (1/2 pièce)
- Demi-crème 140 ml
- Noix de St-Jacques 16 pièces (400g)
- Huile d'olive raffinée 2.5 CàS (25g)
- Sel, poivre

### Bon à Savoir

L'orge perlé est une céréale plus riche en fibres que le riz. Un risotto d'orge permet non seulement de varier les plaisirs, mais aussi d'améliorer la fonction intestinale !



## Déroulement de la recette :

### RISOTTO

Couper les asperges en tronçons de 2cm et les cuire 10-12 minutes dans une casserole d'eau bouillante. Vérifier la cuisson avec la pointe d'un couteau. Égoutter et garder au chaud.

Dans une casserole, faire revenir l'oignon émincé avec 1 CàS d'huile d'olive raffinée.

Ajouter l'orge perlé. Une fois translucide, verser une louche de bouillon.

Poursuivre la cuisson à feu doux en mélangeant régulièrement, jusqu'à ce que le bouillon soit absorbé. Ajouter une louche de bouillon et laisser absorber tout en continuant de mélanger.

Répéter l'opération jusqu'à que l'orge soit « al dente » et que le bouillon soit totalement absorbé.

Assaisonner.

Ajouter le parmesan râpé et les asperges. Garder quelques pointes pour la décoration.

Couvrir et laisser reposer 5 minutes à couvert avant de servir.



## SUITE DE LA PREPARATION

### SAUCE AUX MORILLES

Faire tremper les morilles dans de l'eau tiède pendant 30 minutes.

Les égoutter, filtrer l'eau de trempage et la garder.

Dans une poêle, faire revenir les échalotes dans 1CàC d'huile d'olive raffinée. Une fois translucides, ajouter les morilles coupées en deux, puis arroser avec l'eau de trempage et laisser mijoter quelques minutes, jusqu'à évaporation totale.

Ajouter la crème, assaisonner et garder au chaud.

### NOIX DE ST-JACQUES

Saler et poivrer les noix de St-Jacques.

Dans une poêle, les faire revenir à feu vif dans 1 CàS d'huile (1 minute 30 d'un côté, 30 secondes de l'autre).

# Conchiglioni au saumon et avocat sur lit de courgettes



## INGREDIENTS

- Pâtes « Conchiglioni » crues 280g
- Saumon fumé 300g
- Philadelphia 3% MG 200g
- Avocat 400g
- Tomate 130g (1 pièce moyenne)
- Courgettes 550g
- Huile d'olive raffinée 2 CàS (20g)
- Crème fraîche 35% 2 CàS
- Oignon 70g (1 petite pièce)
- Ail 2 gousses
- Basilic Quelques feuilles
- Jus de citron 2 CàS
- Piment d'Espelette 1 CàC
- Sel, poivre

### Bon à Savoir

L'avocat, l'huile d'olive ainsi que le saumon sont des sources d'acides gras essentiels à l'organisme. Le saumon est aussi une bonne source d'acides gras Oméga 3.



## Déroulement de la recette :

Couper le saumon, la tomate, l'oignon et l'avocat en petits dés d'un centimètre.

Réserver 1 CàS de tomate, d'avocat et de saumon pour la décoration.

Émincer les courgettes en rondelles en épaisseur d'un demi-centimètre.

Hâcher l'ail, émincer l'oignon et ciseler le basilic.

Cuire les pâtes al-dente, égoutter, refroidir immédiatement et réserver.

Mélanger le philadelphia, la crème fraîche, l'oignon, 1 CàS de jus de citron, la tomate, l'avocat et le saumon.

Assaisonner en sel et poivre.

Réserver la préparation au frais dans un récipient recouvert d'un papier film.

Dans une poêle, faire sauter dans l'huile d'olive, l'ail, le basilic et les courgettes pendant 5 minutes.

Farcir les pâtes avec la préparation au Philadelphia.

Disposer les courgettes harmonieusement dans l'assiette et déposer les pâtes farcies.

Mélanger le reste de saumon, de tomate et d'avocat avec un peu de jus de citron. Assaisonner en sel et poivre et utiliser ce mélange pour décorer les pâtes.

# Tartines façon salade César



## INGREDIENTS

- Pain complet 480g
- Emincé de poulet 300g
- Copeaux de parmesan 60g
- Tomates fraîches 200g
- Tomates séchées 40g
- Roquette 80g
- Avocat 240g
- Jus de citron 1 CàS
- Vinaigre balsamique 2 CàS
- Huile de colza HOLL 2 CàS (20g)
- Sel, poivre

### Bon à Savoir

Un pain complet apporte plus de fibres et protéines qu'un pain blanc ou mi-blanc. Pour un apport optimal en glucides, il est conseillé de compléter le repas avec un fruit en dessert.



## Déroulement de la recette :

Faire revenir à la poêle le poulet dans l'huile de colza HOLL, assaisonner et réserver.

Peler et couper l'avocat en gros morceaux.

Couper la moitié des tomates fraîches en lamelles.

Mixer les morceaux d'avocat, les tomates séchées, le jus de citron ainsi que le reste des tomates fraîches.

Toaster les tranches de pain.

Tartiner le mélange mixé sur le pain.

Répartir sur le pain les feuilles de roquette, les tranches de tomates fraîches, les morceaux de poulet ainsi que les copeaux de parmesan.

Assaisonner et décorer avec le vinaigre balsamique.

# Tartare de thon aux fraises et sésame



## INGREDIENTS

### Tartare

- Thon frais 400g
- Fraises 200g
- Ciboulette fraîche
- Graines de sésame 30g
- Gingembre frais 10g
- Huile de sésame 1 CàS (10g)
- Huile d'olive extra-vierge 1 CàS (10g)
- Séré maigre 60g
- Sauce soja 1 CàS
- Sel, poivre

### Salade

- Salade verte 200g
- Concombre 120g
- Tomates cerise 200g
- Huile de colza pressée à froid 2 CàS (20g)
- Vinaigre à choix 1 CàS
- Moutarde 10g
- Lait demi-écrémé 20ml
- Ciboulette fraîche
- Pain toast complet 400g (16 tranches)

### Bon à Savoir

*Pour la vinaigrette, choisir de préférence une huile pressée à froid riche en oméga-3 : colza, noix...*  
*Pour un apport optimal en glucides, il est conseillé de compléter le repas avec un fruit en dessert.*



## Déroulement de la recette :

### TARTARE

Griller les graines de sésame dans une poêle, réserver dans un bol.

A l'aide d'un couteau bien aiguisé, hacher le thon en morceaux d'environ 0.5 cm, réserver à couvert au réfrigérateur.

Laver, équeuter et couper les fraises en petits dés de 1 cm environ, réserver.

Ciseler la ciboulette. Peler et râper le gingembre.

Dans un saladier, mélanger le séré maigre, la ciboulette ciselée, les graines de sésame, le gingembre râpé, les huiles de sésame et d'olive et la sauce soja. Assaisonner.

Incorporer le thon et les fraises et mélanger délicatement.

Laisser reposer 10 minutes au frais.

Toaster les tranches de pain complet.

Dresser le tartare sur l'assiette.



## SUITE DE LA PREPARATION

### SALADE

Laver et égoutter la salade verte, les concombres et les tomates cerise.

Eplucher les concombres et les couper en lamelles.

Couper les tomates cerise en deux.

Dans un bol, mélanger l'huile de colza, le vinaigre, la moutarde, le lait, la ciboulette, le sel et le poivre.

# Riz à l'ananas, au poulet et crevettes façon thaïlandaise



## INGREDIENTS

- Emincé de poulet 400g
- Crevettes cuites 80g
- Ananas 2 pièces
- Tomates 200g
- Poivron 280g
- Riz complet cru 300g
- Echalotes 100g (2 pièces)
- Ail 4 gousses
- Sauce soja 8 CàS
- Sauce de poisson 6 CàS
- Farine fleur 1CàS (15g)
- Huile de colza HOLL 4 CàS (40g)
- Curcuma 1 CàC
- Coriandre en feuilles

### Bon à Savoir

Le riz complet est plus riche en fibres, vitamines et sels minéraux. Privilégier des ananas avec le label Max Havelaar qui soutient les producteurs locaux.



4 pers.



20'



30'



sans



sans

## Déroulement de la recette :

Faire cuire le riz avec le curcuma à feu doux selon les indications du paquet, égoutter et réserver. Couper l'ananas en 2 sur sa longueur. Evider l'ananas et couper la chair en petits dés de 1 cm, conserver les moitiés d'ananas évidées.

Couper les tomates et les poivrons en petits dés de 1 cm.

Hacher les échalotes et l'ail.

Dans une poêle, faire dorer les échalotes et l'ail dans l'huile de colza HOLL.

Ajouter le poulet et faire dorer pendant 5 minutes.

Ajouter les crevettes, les poivrons rouges, la sauce de poisson, la sauce soja, laisser mijoter 5 minutes.

Ajouter les tomates et remuer pendant 3-5 minutes.

Ajouter l'ananas en dés et la farine, laisser cuire 5 minutes.

Mélanger le riz à la préparation.

Remplir les demi-ananas avec la préparation de riz sauté.

Décorer de quelques feuilles de coriandre et servir.

# Naans & houmous de lentilles corail, coco et curry



## INGREDIENTS

- Lentilles corail 200g
- Lait de coco 50g
- Curry en poudre 1 CàC
- Ail 1 gousse
- Jus de citron 2 CàS
- Coriandre en feuilles  
Quelques feuilles
- Sel
- Graines de sésame 10g
- Lait demi-écrémé 250ml
- Huile de colza HOL 3CàS (30g)
- Levure boulangère 9g
- Levure chimique 5g
- Yaourt nature 40g
- Farine blanche 300g
- Carottes 180g
- Poivrons 180g
- Concombre 170g

### Bon à Savoir

La combinaison des naans avec le houmous assure un apport protéique de bonne qualité remplaçant une portion de viande, de poisson ou d'œufs.



## Déroulement de la recette :

### HOMOUS

Rincer les lentilles corail. Dans une casserole, les cuire une quinzaine de minutes à couvert dans 2 fois leur volume d'eau bouillante.

Mixer les lentilles cuites, puis incorporer le lait de coco, le curry, l'ail haché, le jus de citron et le sel. Mélanger jusqu'à obtention d'une texture crémeuse et homogène.

### LÉGUMES

Laver les légumes, éplucher les carottes et le concombre

Tailler tous les légumes en bâtonnets

### Naans

Mélanger la farine, le sel, la levure chimique, l'huile et le yaourt avec les doigts, jusqu'à obtention d'une texture grumeleuse (cramble). Ajouter la levure et le lait.



## SUITE DE LA PREPARATION

Pétrir la pâte. Si elle colle trop, ajouter un peu de farine. Laisser reposer une heure dans un saladier recouvert d'un film plastique.

Pétrir brièvement. Diviser la pâte en une dizaine de pâtons, puis façonner des boules. Les aplatir afin d'obtenir une galette fine.

Dans une poêle chauffer l'huile de colza HOLL. Cuire les galettes jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Les retourner et laisser cuire pendant environ 40 secondes.

Accompagner les naans de houmous, graines de sésames et des légumes en bâtonnets.

# Salade de bœuf sauté, tartines d'aubergine et tomates au pesto rouge



## INGREDIENTS

- Sauté de bœuf 440g
- Oignon 220g (2 pièces)
- Gingembre frais 40g
- Huile de colza HOLL 3 CàS (30g)
- Huile de colza 2 CàS (20g)
- Vinaigre 1 CàS
- Gousse d'ail 2 gousses
- Sauce soja 2 CàS
- Salade verte 160g
- Aubergine 240g
- Tomate 140g
- Pesto rouge 40g
- Roquette 10g
- Pain de seigle 400g
- Sel, poivre

### Bon à Savoir

L'huile de colza est une huile produite en suisse intéressante pour sa teneur en Oméga 3.



## Déroulement de la recette :

### PRÉPARATION TARTINE

Rincer l'aubergine et la tomate. Les couper en rondelles d'un centimètre d'épaisseur.

Dégorger les rondelles d'aubergine avec du gros sel. Badigeonner les aubergines avec 10g d'huile de colza HOLL et les griller au four à 200°C pendant 10-15 minutes.

A mi-cuisson, ajouter les tranches de tomates.

Toaster le pain et le tartiner avec le pesto rouge.

Déposer les légumes grillés sur le pain. Assaisonner.

Ajouter quelques feuilles de roquette en décoration.

### PRÉPARATION SALADE

Laver et préparer la salade verte

Mélanger l'huile de colza, le vinaigre, le sel et le poivre.

Emincer l'oignon et le gingembre et détailler la viande en fines lamelles.

Dans une poêle, faire revenir à feu vif l'oignon et le gingembre dans 20 g d'huile de colza HOLL.

Ajouter la sauce soja et laisser réduire pendant 2 minutes. Ajouter la viande et poursuivre la cuisson 3 à 5 minutes.

Servir aussitôt la viande sur la salade et y ajouter les tartines

# Courgettes rondes farcies au haché Végétal et riz sauvage



## INGREDIENTS

### COURGETTES :

- Courgettes rondes 800g
- Ail 1 gousse
- Oignon 100g (1 pièce)
- Haché végétal 450g
- Parmesan 30g
- Herbes italiennes
- Sel, poivre
- Basilic séché
- Herbes provençales
- Concentré de tomates 1 CàS
- Huile d'olive raffinée 4 CàS (40g)
- Carottes 100g
- Céleri branche 20g
- Tomates concassées 300g
- Bouillon de légumes sec 20g

### Riz :

- Mix de riz sauvage 300g
- Huile d'olive raffinée 1 CàS (10g)
- Bouillon de légumes 500 ml

### Bon à Savoir

*Le haché végétal est une bonne alternative à la viande. Sa teneur élevée en soja remplace les nombreuses protéines contenues dans la viande.*



4 pers.



40'



50'



sans



\$\$\$

## Déroulement de la recette :

### Courgettes :

Découper les carottes et le céleri en brunoise et hacher l'oignon et l'ail

Couper le haut des courgettes et les vider délicatement à l'aide d'une cuillère. Réserver la chair.

Faire revenir les oignons ainsi que l'ail dans l'huile d'olive.

Ajouter le haché végétal et laisser cuire 2 minutes.

Ajouter les carottes, le céleri, les tomates concassées, 2 cuillères à soupes de chair de courgettes et le concentré de tomates.

Ajouter le bouillon de légumes et les épices. Laisser mijoter pendant 30 minutes.

Farcir les courgettes avec le haché et les poser sur une plaque recouverte de papier sulfurisé.

Saupoudrer de parmesan râpé.

Enfourner pendant environ 25 minutes à 180°C.

### Riz :

Faire revenir le riz dans une poêle avec l'huile d'olive pendant 3 minutes à feu doux en remuant.

Mouiller avec le bouillon de légumes.

Cuire à couvert et à feu doux pendant 20 minutes.

**h e d s**

Haute école de santé  
Genève  
Filière Nutrition et diététique

# 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

COOK'EAT  
[www.hesge.ch/heds](http://www.hesge.ch/heds)

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