

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

**2017 - 2018**



**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 truite, riz noir, poire, groseilles et noix..... 4
- Burger butternut..... 5-6
- Gnocchi bicolores, sauce aux champignons, tomates séchées et fromage de chèvre..... 7-8
- Tortelli aux cèpes et ricotta, sauce à la courge et chips de jambon de Parme..... 9-10
- Médallions de cerf basse température..... 11-12
- Crumble de butternut..... 13



## RECETTES DE PRINTEMPS

---

- Cordon bleu revisité,..... 30-31
- Curry de poisson à la noix de coco et au basilic..... 32
- Tortilla printanière..... 33
- Ballotines de saumon fumé..... 34
- Falafels de pommes de terre vitelotte, sauce au yogourt et ciboulette et salade..... 35



## RECETTES D'HIVER

---

- Apéro dinatoire de Noël..... 14-15
- Ballotines de dinde farcies aux champignons..... 16-17
- Soupe de betterave, oeufs de caille pochés et mouillettes au fromage.. 18-19
- Linguine aux palourdes et légumes d'hiver à la vanille..... 20-21
- Gratin de ravioli aux champignons et roulés de courge..... 22-23
- Roulades de boeuf garnies aux légumes..... 24-25
- Couscous végétarien revisité..... 26-27
- Velouté de courge aux châtaignes et tartines..... 28-29



## RECETTES D'ÉTÉ

---

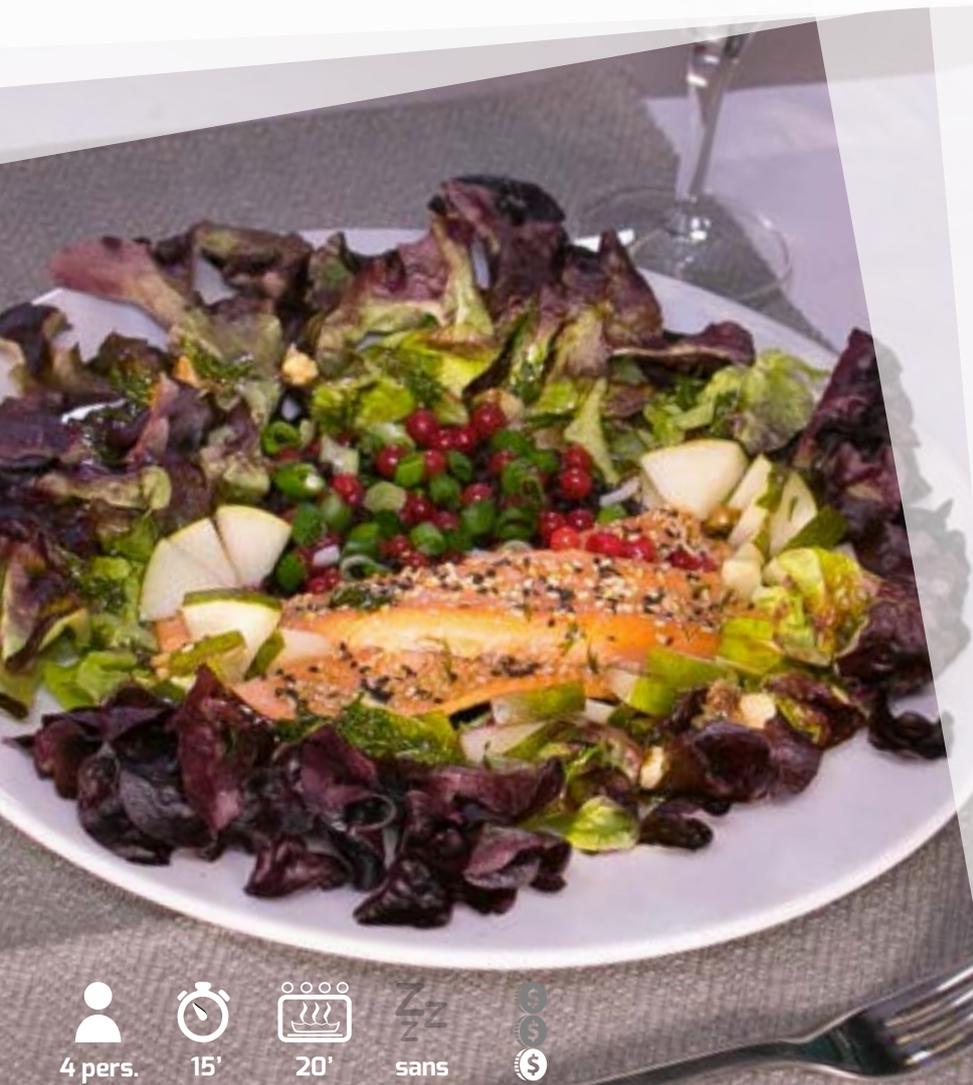
- Poulet de la ruche et son taboulé d'été..... 36-37
- Paupiette de poisson farcie et boulghour aux betteraves..... 38
- Salade épinards-nectarine et ses trois tartines..... 39-40
- Millefeuille estival..... 41-42
- Buddha bowl estival..... 43
- Cappuccino froid de courgettes et tartines jambon cru et pêches caramélisées..... 44

# Mi-cuit de truite, riz noir, poire, groseilles et noix



## INGREDIENTS

- Filets de truite avec peau 400g
- Riz noir (Venere) 280g
- Salade « Feuille de chêne » 225g (1 pièce)
- Poires bien mûres 400g (2 pièces)
- Groseilles 100g
- Cerneaux de noix 40g
- Oignon nouveau 50g (1 pièce)
- Sésame blanc et noir 2 CàS (30g)
- Huile de colza 4 CàS (40g)
- Huile de colza HOLL 1 CàS (10g)
- Vinaigre 2.5 CàS (40g)
- Aneth Quelques brins
- Citron 1 pièce
- Sel, poivre



### Bon à Savoir

En plus des protéines, le poisson de mer contient de l'iode un oligoélément rare dans les zones alpines. C'est pour cette raison et pour éviter les carences, que le sel Suisse est enrichi en iode.

## Déroulement de la recette :

Cuire le riz dans une casserole d'eau salée selon les indications du paquet. L'égoutter et le réserver.

Couper les poires en dés et ajouter quelques gouttes de jus de citron.

Couper l'oignon nouveau en rondelles.

Dans un bol, mélanger l'huile de colza, le vinaigre, 1-2 cuillères à soupe de jus de citron, de l'aneth ciselée, du sel et du poivre.

Faire chauffer une poêle antiadhésive avec l'huile de colza HOLL. Saisir le poisson quelques secondes côté peau. Retirer du feu, le poisson doit être encore cru sur le dessus.

Laver la salade.

Répartir la salade et le riz sur les assiettes. Ajouter les poires, l'oignon nouveau, les groseilles, les cerneaux de noix et les filets de truite. Assaisonner avec la sauce à salade. Décorer de sésame. Déguster tiède.

# Burger butternut



## INGREDIENTS

- Viande hachée de bœuf 5% MG 300g
- Fromage à raclette 80g (4 tranches)
- Courge Butternut 600g
- Topinambour 100g (1 pièce moyenne)
- Betterave rouge 100g (1 pièce moyenne)
- Echalotes 100g (4 pièces)
- Farine bise 200g
- Farine intégrale 100g
- Lait entier 90ml
- Eau 75ml
- Œuf 30g (1/2 pièce)
- Huile de colza HOLL 4 CàS (40g)
- Moutarde 20g
- Sucre 1 CàC (5g)
- Levure de boulanger 1/2 sachet
- Graines de sésame 20g (2 CàS)
- Noix de muscade 1/2 CàC

### Bon à Savoir

Faire des chips de légumes est un moyen ludique de consommer des légumes qui est apprécié par les petits comme les plus grands.



## Déroulement de la recette :

### PAINS BUNS :

Délayer la levure dans l'eau et le sucre et laisser reposer 10 à 15 minutes à température ambiante.

Mélanger le lait, l'œuf, la farine bise et intégrale, la levure délayée, du sel et 1 CàS d'huile.

Pétrir la pâte 5 à 10 minutes. Former 4 boules égales, les disposer sur une plaque de cuisson recouverte de papier cuisson. Les couvrir avec un linge propre humide et laisser reposer durant 2h.

Avec un pinceau, badigeonner les buns d'eau et saupoudrer de graines de sésame. Enfourner 12 minutes dans le four préchauffé à 200°C.

### CHIPS :

Peler puis couper la betterave et les topinambours en fines rondelles à l'aide d'une mandoline.

Badigeonner une feuille de papier cuisson avec 1 CàS d'huile. Disposer les rondelles sur la feuille de papier sulfurisée. Saler. Enfourner pendant 45 minutes dans le four préchauffé à 150°C.



## SUITE DE LA PREPARATION

### BURGER :

Eplucher la courge et détailler 4 rondelles du diamètre des pains et de 1/2 cm d'épaisseur. Couper le reste en gros cubes. Cuire le tout dans une casserole d'eau salée durant 15 minutes. Réserver les rondelles. Dans un bol, écraser les cubes de courge, ajouter l'échalote finement hachée et la viande. Assaisonner avec du sel, du poivre et de la noix de muscade. Former 4 steaks du diamètre des rondelles de courge avec cette préparation.

Chauffer une poêle antiadhésive avec l'huile restante et déposer les steaks à feu vif. Laisser cuire pendant 2-3 minutes sur un côté. Retourner la viande et déposer sur le côté cuit une tranche de fromage. Finir la cuisson des steaks et les retirer de la poêle. Dorer les rondelles de courge dans la même poêle.

Couper les pains en deux, tartiner les 2 faces de moutarde. Garnir les pains avec 1 steak et 1 rondelle de courge. Servir les burgers avec les chips de légumes.

# Gnocchi bicolores, sauce aux champignons, tomates séchées et fromage de chèvre



## INGREDIENTS

- Pommes de terre farineuses (p. ex Bintje) 800g
- Épinards frais 250g
- Bolets frais 200g
- Champignons de Paris frais 200g
- Chanterelles fraîches 200g
- Œuf 1 pièce
- Parmesan râpé 1 CàS (15g)
- Fromage de chèvre frais nature 160g
- Farine mi-blanche 250g
- Tomates séchées sans huile 340g
- Crème fraîche 35% 120g
- Huile de colza HOLL 1 CàS (10g)
- Noix de muscade en poudre ½ CàC (3g)
- Sel, poivre

### Bon à Savoir

Dans ce plat, l'apport en protéines est couvert par le fromage de chèvre qui constitue, comme tous les fromages ou le séré, une bonne alternative à la viande ou au poisson.



## Déroulement de la recette :

Couper les pommes de terre en deux. Les cuire avec la peau dans une casserole d'eau bouillante durant 20-30min. Egoutter et laisser tiédir.

Cuire pendant 2-3 minutes les épinards dans une poêle antiadhésive à feu vif avec un petit fond d'eau. Laisser tiédir. Bien essorer, mixer et réserver.

Eplucher les pommes de terre et les passer au presse purée (ou les écraser à la fourchette).

Ajouter l'œuf, la farine, le parmesan et assaisonner avec du sel, du poivre et de la muscade.

Pétrir le mélange jusqu'à obtenir une pâte lisse et souple. Si la pâte est trop humide, ajouter un peu de farine.

Diviser la pâte en deux, ajouter les épinards dans une moitié et mélanger à nouveau.

Sur un plan de travail fariné, façonner des rouleaux de l'épaisseur d'un doigt. Découper le rouleau en tronçons d'environ 1 cm.

Cuire les gnocchis petit à petit dans l'eau bouillante salée, jusqu'à ce qu'ils remontent à la surface. Egoutter et réserver à couvert.

# Gnocchi bicolores, sauce aux champignons, tomates séchées et fromage de chèvre



## SUITE DE LA PREPARATION

Nettoyer et émincer les champignons. Couper les tomates séchées en fines lamelles. Dans une poêle, faire revenir les champignons à feu vif avec l'huile. Baisser le feu, ajouter la crème, les gnocchi et les tomates séchées, assaisonner. Servir et parsemer de fines tranches de fromage de chèvre.

# Tortelli aux cèpes et ricotta, sauce à la courge et chips de jambon de Parme



## INGREDIENTS

- Farine mi-blanche 210g
- Farine complète 90g
- Œufs 3 pièces
- Bolets frais 235g
- Champignons de Paris frais 235g
- Courge 450g
- Échalote 2 pièces (50g)
- Ricotta 60g
- Parmesan râpé 60g
- Jambon de Parme 4 tranches (80g)
- Huile de colza HOLL 2 CàC (10g)
- Huile d'olive extra vierge 1.5 CàS (15g)
- Laurier 1 feuille
- Persil plat ½ bouquet (15g)
- Sel, poivre

### Bon à Savoir

Pour équilibrer ce repas et si vous avez encore faim, nous vous proposons de le compléter avec une tranche de pain complet.



## Déroulement de la recette :

Griller pendant 5 à 10 minutes les tranches de jambon de parme dans le four préchauffé à 200°C. Elles doivent être croustillantes. Les découper en lanières.

Nettoyer et couper grossièrement les champignons.

Dans une poêle à feu moyen, faire revenir une échalote finement hachée et les champignons dans une cuillère à café d'huile de colza HOLL. Laisser cuire jusqu'à ce que les champignons s'attendrissent. Retirer du feu et hacher le tout.

Mélanger les champignons, le persil finement haché, la ricotta, le parmesan, le sel et le poivre. Filmer et réserver au frigo.

Peler et couper la courge en gros dés.

Dans une casserole, faire revenir une échalote finement hachée dans l'huile de colza HOLL restante, puis ajouter la courge et la feuille de laurier. Mouiller avec 1 dl d'eau et cuire 15 minutes à feu moyen et à couvert.

# Tortelli aux cèpes et ricotta, sauce à la courge et chips de jambon de Parme



## SUITE DE LA PREPARATION

Retirer le laurier, ajouter la cuillère à soupe d'huile d'olive extra vierge. Mixer, saler et poivrer. Si la sauce est trop épaisse, la détendre avec un peu d'eau. Couvrir et réserver au chaud.

Mélanger les farines, les œufs et un peu de sel dans un saladier. Travailler la pâte à la main ou au robot ménager jusqu'à ce qu'elle devienne souple et homogène. Filmer et réserver au réfrigérateur.

Prélever 1/3 de la pâte, la fariner puis la passer au laminoir, à plusieurs reprises, 2 fois par cran jusqu'au dernier cran. Cette opération peut aussi être réalisée avec un rouleau à pâtisserie. Il suffit d'abaisser la pâte jusqu'à une épaisseur de 2-3 millimètres.

Couper la pâte en carrés, de 7 cm, et y déposer 1 CàC de farce aux champignons. Plier le carré en triangle (angles opposés) sans incorporer d'air. Sceller les bords avec un peu d'eau. Réunir les angles externes. Répéter l'opération avec le reste de la pâte.

Plonger les tortelli dans une eau bouillante salée jusqu'à ce qu'ils remontent à la surface. Égoutter et servir avec la sauce à la courge. Décorer de chips de jambon de parme.

# Médillons de cerf basse température, réduction de vinaigre balsamique et ses trois garnitures



## INGREDIENTS

- Médillons de cerf 4 pièces (400g)
- Farine de châtaignes 50g
- Farine complète 200g
- Lait entier 1dl
- Œufs 2 pièces
- Choux de Bruxelles 480g
- Panais 175g (1 pièce)
- Poire 85g (½ pièce)
- Échalote 30g (1 pièce)
- Persil plat ½ bouquet (15g)
- Huile d'olive extra vierge 1 CàS (10g)
- Huile de colza HOLL 2 CàS (20g)
- Vinaigre balsamique 2,4dl
- Sel, poivre
- Thermomètre

### Bon à Savoir

Certaines huiles se dégradent à haute température. Pour saisir la viande, il est nécessaire d'utiliser une huile qui résiste à la cuisson comme l'huile de colza HOLL ou l'huile de tournesol HO.



## Déroulement de la recette :

### MÉDAILLONS DE CERF :

Dans une poêle, saisir les médillons sur chaque face pendant environ une minute dans 1 CàS d'huile de colza HOLL. Saler et poivrer. Les déposer dans un plat allant au four.

Piquer l'aiguille du thermomètre au centre d'un médillon.

Enfourner dans le four préchauffé à 80°C jusqu'à atteindre une température à cœur de 53°C (compter environ 40 minutes).

Il est possible de maintenir la viande dans le four à 60°C jusqu'au moment du service.

### RÉDUCTION DE VINAIGRE BALSAMIQUE :

Dans une casserole, porter à ébullition le vinaigre. Maintenir l'ébullition jusqu'à ce que le vinaigre ait réduit de moitié.



## SUITE DE LA PREPARATION

### SPÄTZLIS AUX CHÂTAIGNES :

Mélanger les farines, le lait, les œufs et du sel dans un saladier. Laisser reposer environ 30 minutes au frais. Passer la pâte dans une grille à spätzli placée au-dessus d'une casserole d'eau salée frémissante.

Laisser gonfler les spätzlis jusqu'à ce qu'ils remontent à la surface. Les égoutter.

Dans une poêle, faire revenir l'échalote finement hachée et les spätzlis dans 1 CÀS d'huile de colza HOLL Ajouter le persil finement haché, saler et poivrer.

### PURÉE DE PANAIS :

Peler le panais et le couper grossièrement. Le cuire à la vapeur pendant 15 à 20 minutes.

Peler et épépiner la poire. Mixer le panais et la poire avec l'huile d'olive extra vierge. Saler et poivrer.

### CHOUX DE BRUXELLES :

Couper les pieds des choux de Bruxelles. Cuire les choux environ 20 minutes dans l'eau bouillante salée. Planter un couteau pour vérifier la cuisson. Saler et poivrer.

# Crumble de butternut



## INGREDIENTS

- Quinoa cru 240g
- Farine blanche 100g
- Courge Butternut 1.2 kg
- Miel 2 CàS
- Amandes avec peau 40g
- Huile d'olive raffinée 4 CàS (40g)
- Paprika ½ CàC
- Cumin 1 CàC
- Coriandre en poudre ½ CàC
- Gingembre en poudre ½ CàC
- Curcuma ½ CàC
- Cannelle ½ CàC
- Cranberries 30g
- Groseilles 30g
- Sel, poivre

### Bon à Savoir

Originare des Andes, le quinoa est également cultivé en Europe. Sa protéine est de bonne qualité et contient tous les acides aminés essentiels à notre organisme.



## Déroulement de la recette :

Mélanger le quinoa, la farine et les amandes grossièrement hachées. Saler. Ajouter le miel et la moitié de l'huile d'olive, puis malaxer le tout. Réserver au frigo.

Eplucher, vider et couper grossièrement la courge.

Dans un grand récipient, mélanger la courge avec l'huile d'olive restante, le paprika, le cumin, la coriandre, le gingembre, le curcuma, la cannelle, du sel et du poivre.

Étaler la courge sur une plaque recouverte de papier sulfurisé et enfourner pendant 20 à 25 minutes dans le four préchauffé à 150°C.

Sortir la butternut du four et l'écraser grossièrement à la fourchette.

Dans un plat à gratin, disposer la courge puis le quinoa. Enfouir pendant 20–30 minutes dans le four préchauffé à 180°C jusqu'à ce que la croûte devienne croustillante. Décorer avec les cranberries et les groseilles.

# Apéro dinatoire de Noël : Tartare de truite saumonée à la pomme, risotto et bouchées de légumes



## INGREDIENTS

### Tartare de truite saumonée

- Truite saumonée 400g
- Pomme Granny Smith 300g (2 pièces)
- Citron jaune 60g (½ pièce)
- Moutarde à l'ancienne 1 CàC
- Oignon 70g (1 petite pièce)
- Pain 4 tranches (100g)
- Persil 1 bouquet
- Vinaigre de cidre 3 CàS
- Huile d'olive extra vierge 3 CàS (30g)
- Sel, poivre

### Mini millefeuilles de betterave et topinambour

- Betterave cuite 130g
- Topinambours 150g (4 pièces)
- Ail 1 gousse
- Noisettes entières 20g
- Sel, poivre

### Verrine de rampon, pommes et croûtons

- Rampon 100g
- Pomme 50g (1/2 pièce)
- Croûtons 50g
- Huile de noix 2 CàS (20g)
- Vinaigre balsamique 3 CàS
- Moutarde 1 CàC
- Sel, poivre

### Risotto

- Riz à risotto (carnaroli) 160g
- Oignons 1 oignon (70g)
- Vin blanc 60ml
- Bouillon de légumes 750ml
- Feuille de laurier 1 feuille
- Philadelphia nature 30g
- Parmesan râpé 50g
- Huile d'olive raffinée 1 CàS (10g)
- Sel, poivre

### Duo de veloutés de carotte et céleri

- Carotte 150g (1 grande pièce)
- Céleri-rave 150g
- Canneberges séchées 25g
- Oignon 25g (1/4 pièce)
- Crème fraîche 20g
- Curry 1 CàC
- Sel, poivre

### Bon à Savoir

Le rampon aussi appelé doucette ou mâche présente une teneur élevée en vitamines C.



## Déroulement de la recette

### TARTARE DE TRUITE SAUMONÉE :

Mélanger le vinaigre de cidre, du sel et du poivre. Ajouter l'oignon haché finement, la moutarde, l'huile d'olive et le persil.

Tailler une pomme en petit bâtonnets. Ajouter le jus du citron. Réserver. Couper la truite saumonée en dés. Mélanger à la pomme et la vinaigrette. Dresser le tartare et décorer avec des morceaux de pomme. Servir avec le pain toasté.

### RISOTTO :

Hacher finement l'oignon. Faire revenir dans l'huile. Ajouter le riz, baisser le feu. Déglacer au vin blanc, réduire, ajouter la feuille de laurier. Ajouter le bouillon peu à peu et faire cuire env. 20 min à petit feu en remuant jusqu'à obtention d'un risotto onctueux mais encore ferme sous la dent. Retirer du feu, retirer la feuille de laurier, ajouter le Philadelphia, le parmesan et assaisonner.

### MILLEFEUILLES BETTERAVE-TOPINAMBOUR :

Eplucher les topinambours et la gousse d'ail.

Dans un grand volume d'eau, cuire les topinambours et l'ail durant 20 minutes. Egoutter, mixer, saler et poivrer. Trancher 24 tranches de betterave à la mandoline. Découper la betterave en carrés ou en ronds avec un emporte-pièce. Monter les millefeuilles en alternant une couche de betterave et une de topinambour. Décorer avec des noisettes concassées. Réserver au frais pendant 30 min.

### DUO DE VELOUTÉS DE CAROTTE ET CÉLERI :

Eplucher et émincer l'oignon. Le faire revenir à la poêle à feu vif. Peler et couper en morceaux la carotte et le céleri et les cuire à la vapeur séparément. Mixer la carotte avec l'oignon, la moitié de la crème, du sel, du poivre et le curry. Mixer le céleri, ajouter le reste de la crème fraîche, du sel et du poivre. Dresser dans une verrine le velouté de céleri puis le velouté de carotte. Décorer de canneberges.

### VERRINES DE RAMPON, POMMES ET CROÛTONS :

Mélanger l'huile, le vinaigre et la moutarde, du sel et du poivre. Laver le rampon. Couper la pomme en dés. Dans une verrine, mélanger le rampon, la pomme et les croûtons. Assaisonner avec la vinaigrette.

# Ballotines de dinde farcies aux champignons, pommes de terre Hasselback, choux de Bruxelles et carottes grillées



## INGREDIENTS

- Pommes de terre 1 kg
- Escalopes de dinde 400g (4 pièces)
- Champignons de Paris 160g
- Oignon 60g (1 petite pièce)
- Choux de Bruxelles 160g
- Carottes 240g
- Bouillon de légumes 100 ml
- Bouillon de volaille 250 ml
- Fécule de maïs 1 CàS
- Vin rouge de cuisine 1 CàS
- Canneberges séchées 40g
- Huile d'olive raffinée 3 CàS (30g)
- Huile de colza HOLL 4 CàC (20g)
- Thym frais 1 branche
- Fleur de sel
- Sel, poivre

### Bon à Savoir

Hors saison, les légumes surgelés sont une bonne alternative aux légumes frais. Ils contiennent autant de vitamines et minéraux que les légumes frais.



## Déroulement de la recette :

### POMME DE TERRE HASSELBACK

Sur la planche à découper, disposer 2 cuillères en bois ou 2 baguettes chinoises.

Placer une pomme de terre entre et couper de fines tranches dans le sens de la largeur tous les 3 mm. Le manche de la cuillère empêche de couper entièrement la pomme de terre. Répéter l'action pour chaque pomme de terre.

A l'aide d'un pinceau, les badigeonner d'huile d'olive. Assaisonner de sel, poivre et thym. Sur une plaque recouverte de papier sulfurisé, disposer les pommes de terre et les cuire au four préchauffé à 180°C pendant environ 45 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient dorées.

### POÊLÉE DE CHOUX DE BRUXELLES ET DE CAROTTES

Couper les choux de Bruxelles en deux et les carottes en dés.

Dans une grande poêle et à feu vif, dorer les choux de Bruxelles dans 1 cuillère à café d'huile de colza .

# Ballotines de dinde farcies aux champignons, pommes de terre Hasselback, choux de Bruxelles et carottes grillées



## SUITE DE LA PREPARATION

Ajouter les carottes, poivrer. Mouiller avec le bouillon de légumes.  
Couvrir la poêle et laisser mijoter à feu moyen pendant 15 minutes.

### SAUCE AUX CANNEBERGES

Dans une casserole à feu moyen, chauffer le bouillon de volaille et le vin rouge.  
Diluer la fécule de maïs dans un peu d'eau et incorporer à la sauce.  
Ajouter les canneberges et cuire à feu moyen pendant 5 minutes.

### BALLLOTINES DE DINDE AUX CHAMPIGNONS

Hacher finement l'oignon et les champignons de Paris.  
Les faire revenir dans une poêle avec 2 CàC d'huile de colza HOLL pendant 5 minutes à feu moyen. Saler, poivrer.  
Couper les escalopes de dinde en portefeuille.  
Les couvrir avec du film alimentaire. Les aplatir à l'aide d'un attendrisseur ou un rouleau à pâtisserie.  
Retirer le film alimentaire, assaisonner avec du sel et du poivre.  
Poser une escalope de dinde sur un morceau de film alimentaire et farcir avec deux cuillères à soupe de farce aux champignons. Rouler la ballotine dans le film. La ballotine doit être bien serrée.  
Fermer la ballotine comme un bonbon et faire un nœud de chaque côté. Répéter l'opération pour chaque escalope.  
Plonger les ballotines 10 à 12 minutes dans une grande casserole d'eau frémissante et retourner au cours de la cuisson. Sortir les ballotines de l'eau, déballer.  
Servir les ballotines et napper de sauce aux canneberges.

# Soupe de betterave, œufs de caille pochés et mouillettes au fromage



## INGREDIENTS

- Betteraves crues 600g
- Pommes de terre 400g
- Pain complet 200g (8 tranches)
- Œufs de caille 12 pièces
- Gruyère 120g
- Bouillon de légumes 800 ml
- Crème 25% 4 CàS (40g)
- Noix de muscade
- Persil Quelques feuilles
- Vinaigre 1 CàS
- Ail 4 gousses
- Sel, poivre

### Bon à Savoir

Bien qu'en raison de leur petite taille et de leur prix, leur consommation ne soit pas très répandue, les œufs de caille sont une bonne source de fer.



4 pers.



15'



30'



## Déroulement de la recette :

### SOUPE DE BETTERAVE

Peler et couper en petits morceaux les betteraves et les pommes de terre. Dans une casserole, porter à ébullition le bouillon avec les betteraves et les pommes de terre. Cuire pendant 15 minutes. Mixer finement la soupe. Ajouter la crème. Assaisonner avec du sel, du poivre et de la noix de muscade.

### ŒUFS POCHÉS

Dans une casserole, porter à ébullition de l'eau avec le vinaigre dans une casserole. Casser les œufs de caille dans des récipients séparés. Plonger les œufs un par un. À l'aide d'un écumoire, ramener tout au long de la cuisson les filaments de blanc autour du jaune afin qu'ils s'agglomèrent. Après 30 secondes de cuisson, retirer les œufs avec un écumoire, puis les égoutter sur du papier absorbant. Déposer les œufs sur la soupe.



## SUITE DE LA PREPARATION

### MOUILLETES AU FROMAGE

Frotter les tranches de pain avec les gousses d'ail. Râper le gruyère. Répartir le gruyère sur le pain  
Enfourner pendant 10 minutes dans le four préchauffé à 180°C. Couper le pain en bâtonnets.

# Linguine aux palourdes et légumes d'hiver à la vanille



## INGREDIENTS

- Farine bise 300g
- Œufs 3 pièces
- Palourdes entières 1kg
- Carottes en bottes 330g (3 pièces)
- Navet 150g (1 pièce)
- Chou frisé 130g
- Oignon 50g (½ pièce)
- Vin blanc sec 2dl
- Huile de colza HOLL 1 CàS (10g)
- Huile d'olive raffinée 4 CàS (40g)
- Vanille 2 gousses
- Thym 2 brins
- Coriandre 4 brins
- Ail 2 gousses
- Persil plat 1 bouquet
- Sel, poivre



### Bon à Savoir

Utiliser une farine bise ou complète permet d'augmenter l'apport en fibres et en vitamines.

## Déroulement de la recette :

### PÂTES :

Verser la farine sur le plan de travail. Creuser un puits, ajouter le sel et les œufs.

Incorporer petit à petit les œufs à la fourchette. Terminer l'opération avec les doigts jusqu'à l'obtention d'une pâte souple.

Fariner le plan de travail et pétrir la pâte pendant 15 minutes.

Former une boule, recouvrir d'un papier film et laisser reposer à température ambiante pendant 5 minutes.

Partager la pâte en morceaux et faire passer chaque morceau dans un laminoir jusqu'à obtenir une bande d'une épaisseur de 2 mm environ. Cette opération peut aussi être réalisée avec un rouleau à pâtisserie.

Passer ensuite la pâte un dans le laminoir pour tagliatelle. Cette opération peut aussi être réalisée en roulant la pâte et en la coupant tous les 5 mm dans le sens de la largeur.

Fariner soigneusement les tagliatelles fraîchement coupées puis les poser allongées les unes à côté des autres sur un papier cuisson fariné.



## SUITE DE LA PREPARATION

### SAUCE :

Brosser les palourdes sous l'eau fraîche. Chauffer le vin blanc dans une casserole. Ajouter les palourdes et la feuille de laurier. Couvrir et cuire à feu doux jusqu'à ce que les coquilles soient ouvertes (jeter les coquilles qui ne s'ouvrent pas).

Chauffer l'huile d'olive raffinée dans une poêle. Faire revenir l'ail hachée et ajouter les palourdes cuites.

Ajouter la moitié du jus de cuisson des palourdes, puis le persil finement haché.

Assaisonner avec du sel et du poivre.

Couper les fanes des carottes à 1 cm.

Peler les carottes, le navet et l'oignon.

Tailler les légumes en julienne. Emincer finement le chou frisé.

Dans une poêle avec l'huile de colza, dorer les légumes durant 2 minutes à feu vif.

Ajouter 3 dl d'eau, le thym, la coriandre et les gousses de vanille fendues en deux.

Mijoter à feu doux pendant 15 minutes environ.

Retirer le thym, la coriandre et les gousses de vanille.

Plonger les pâtes dans une grande casserole d'eau bouillante salée et cuire durant 3 minutes.

Égoutter les pâtes, ajouter les palourdes et les légumes.

# Gratin de ravioli aux champignons et roulés de courge



## INGREDIENTS

- Farine bise 360g
- Champignons de paris 600g
- Courge spaghetti 300g
- Oignons 150 g (1,5 pièces)
- Amandes effilées 40g
- Lait entier 400ml
- Gruyère 100g
- Parmesan 20g
- Huile de colza HOLL 2 CàS (20g)
- Beurre 20g
- Ail
- Paprika
- Persil frais 1 bouquet
- Thym frais ou sec 1 brin
- Sel, Poivre

### Bon à Savoir

Le beurre ne devrait pas être chauffé à haute température. Cependant, il peut être utilisé pour la préparation de béchamel ou de pâtisseries, car mélangé aux autres ingrédients il n'atteindra pas de températures trop élevées.



## Déroulement de la recette :

### RAVIOLI :

Couper la courge en deux. Assaisonner chaque moitié avec du paprika, du sel et du poivre.

La poser sur une plaque recouverte de papier sulfurisée et l'enfourner dans le four préchauffé à 250°C pendant 15 à 20 minutes.

Vider l'intérieur de la courge en roulant les filaments avec une fourchette pour former des spaghetti.

Faire revenir l'oignon et l'ail haché dans une poêle avec l'huile de colza.

Ajouter les champignons de paris émincés. Cuire pendant 5 minutes à feu moyen.

Mixer le tout avec la moitié des amandes. Saler et poivrer.

Verser 300g de farine dans un bol et former un puits au centre.

Mixer le persil et le thym et ajouter à la farine.

Verser 150 ml d'eau dans le puits. Ramener peu à peu la farine au centre jusqu'à obtention d'une pâte. La pétrir jusqu'à ce qu'elle devienne lisse et homogène.

Couvrir avec du film alimentaire et laisser reposer 1 heure.



## SUITE DE LA PREPARATION

Diviser la pâte en 4 pâtons.

Passer chaque pâton au laminoir afin d'obtenir des bandes de 40 sur 20 cm d'une épaisseur de 2 mm environ. Cette opération peut aussi être réalisée avec un rouleau à pâtisserie.

Sur la moitié de chaque bande, disposer 4 petits tas de farce aux champignons.

Humidifier la pâte autour de la farce avec un peu d'eau.

Rabattre le côté non garni de pâte sur l'autre moitié.

Appuyer autour de chaque ravioli pour chasser l'air et le souder.

Couper les raviolis avec un emporte-pièce.

Les cuire 2 à 3 minutes dans une casserole d'eau salée bouillante.

### SAUCE :

Dans une casserole à feu doux, faire fondre le beurre avec la farine.

Ajouter le lait et laisser épaissir en remuant régulièrement.

Terminer la sauce en ajoutant le gruyère et du poivre.

Dans un plat à gratin, disposer les raviolis et les roulés de courge. Verser la sauce par-dessus et parsemer avec les amandes et le parmesan. Faire gratiner le tout pendant 1 à 2 minutes dans le haut du four préchauffé à 250°C sur la position grill.

# Roulades de bœuf garnies aux légumes, sauce aux tomates séchées et pommes de terre suédoises



## INGREDIENTS

- Rumsteak de bœuf 400g
- Carottes 370g (4 pièces)
- Chou rouge 180g (1/4 pièce)
- Poireau 190g (1 pièce)
- Grosses pommes de terre 1kg (4-8 pièces)
- Echalote 25g (1 pièce)
- Vin blanc 100ml
- Crème à 15% 150g
- Tomates séchées sans huile 20g
- Graines de sésame 2 CàS
- Huile d'olive raffinée 2 CàS (20g)
- Huile de colza HOLL 3 CàS (20g)
- Paprika
- Thym effeuillé
- Sel, poivre

### Bon à Savoir

Le chou rouge est un des légumes les plus riches en vitamine C. Dans cette recette, il apporte 15% des besoins journaliers en vitamine C.



## Déroulement de la recette :

### POMMES DE TERRE SUÉDOISES

Sur la planche à découper, disposer 2 cuillères en bois ou 2 baguettes chinoises.

Placer une pomme de terre entre et couper de fines tranches dans le sens de la largeur tous les 3 mm. Le manche de la cuillère empêche de couper entièrement la pomme de terre. Répéter l'action pour chaque pomme de terre.

A l'aide d'un pinceau, les badigeonner d'huile d'olive. Assaisonner de sel, paprika et thym. Sur une plaque recouverte de papier sulfurisé, disposer les pommes de terre et les cuire au four préchauffé à 180°C pendant environ 45 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient dorées.

### SAUCE AUX TOMATES SÉCHÉES

Emincer les tomates séchées. Les faire tremper durant 15 minutes dans de l'eau froide.

Hacher finement l'échalote. La faire revenir dans une casserole avec 1 CàS d'huile de colza HOLL. Ajouter les tomates séchées. Mouiller avec le vin blanc et laisser réduire à feu moyen. Ajouter la crème et porter le tout à ébullition et réserver la sauce.

# Roulades de bœuf garnies aux légumes, sauce aux tomates séchées et pommes de terre suédoises



## SUITE DE LA PREPARATION

### ROULADES DE BŒUF

Couper les carottes, le chou et le poireau en fines lanières.

Dans une casserole, cuire les légumes durant quelques minutes dans de l'eau salée bouillante.

Egoutter.

Couper les rumsteaks en 8 tranches fines.

Aplatir les tranches jusqu'à 5 mm à l'aide d'un attendrisseur à viande ou d'un rouleau à pâtisserie.

Saler et poivrer.

Garnir chaque morceau de bœuf de légumes puis rouler la viande.

Piquer les rouleaux avec un cure-dent.

Dans une poêle antiadhésive, chauffer 2 CàS d'huile de colza HOLL et saisir les roulades à feu vif pendant 1 à 2 minutes de chaque côté.

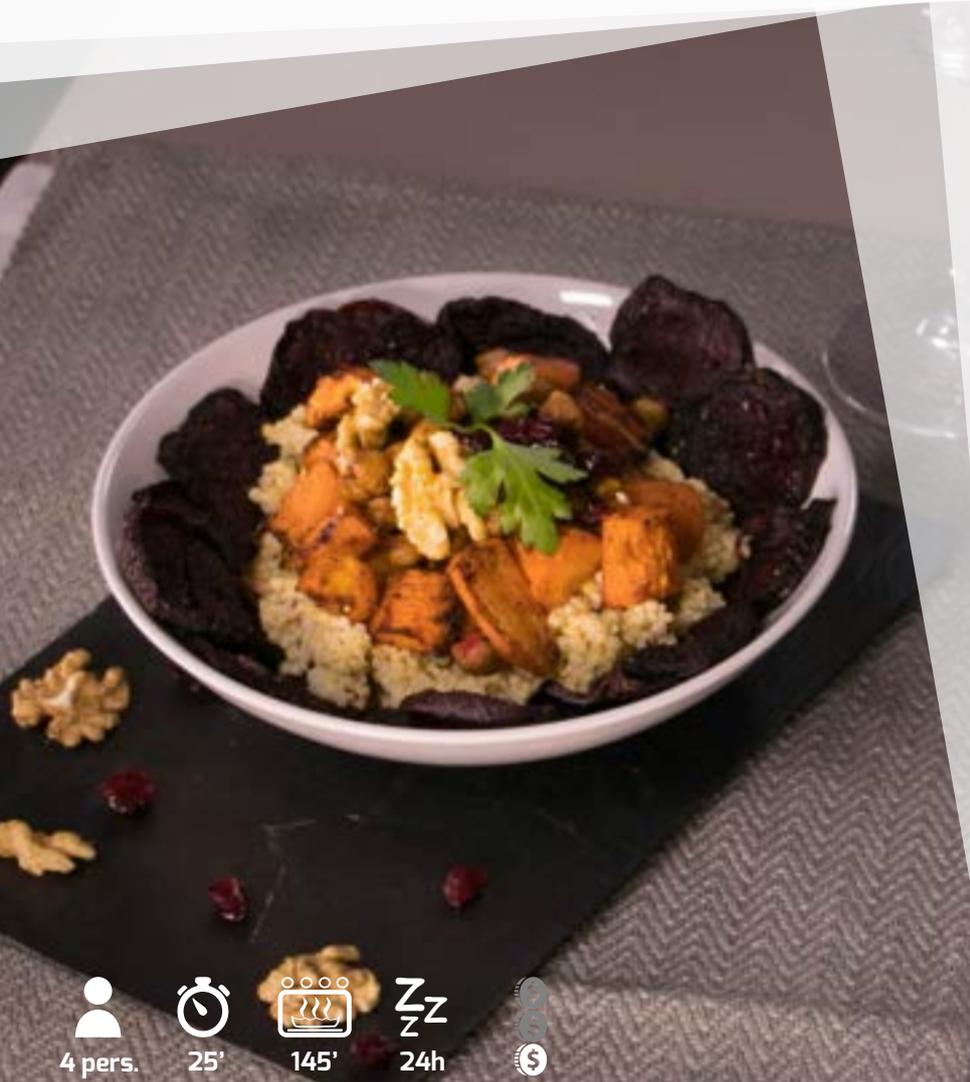
Les rouler dans le sésame.

# Couscous végétarien revisité



## INGREDIENTS

- Millet 240g
- Pois chiches secs 160g
- Betteraves rouges cuites et pelées 660g
- Carottes 700g
- Gingembre frais 20g
- Cannelle moulue 1 CàC
- Cumin moulu 1 CàC
- Pâte Harissa 45g
- Huile d'olive raffinée 3 CàS (30g)
- Jus de citron 2 CàS
- Persil plat (décoration) 4 feuilles
- Cerneaux de noix 40g
- Canneberges séchées 30g
- Sel, Poivre



### Bon à Savoir

Associer les céréales et les légumineuses permet un apport complet en protéines.

## Déroulement de la recette :

Rincer les pois chiches à l'eau froide. Faire tremper les pois chiches dans un grand volume d'eau pendant 24 heures. Egoutter et rincer de nouveau. Cuire à couvert à feu moyen dans une casserole avec un grand volume d'eau pendant 1 à 1 heure et demie. Egoutter.

Peler et couper les carottes en tronçon d'environ 3 cm. Couper les betteraves en rondelles. Sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, disposer carottes et betteraves. Saler et poivrer.

Dans un bol, mélanger la pâte Harissa, la cannelle, le cumin et le gingembre pelé et haché et l'huile d'olive. Badigeonner au pinceau les carottes et les betteraves avec la moitié de la sauce. Enfourner à 225°C. Après 10 minutes, retourner les betteraves et les carottes et poursuivre la cuisson durant 10 minutes.

Mélanger le reste de la sauce avec les pois chiches. Ajouter les pois chiches aux carottes et aux betteraves, poursuivre la cuisson durant 10 minutes.



## SUITE DE LA PREPARATION

Dans une casserole, torréfier le millet à feu moyen environ 3 minutes. Ajouter 500 ml d'eau et du sel. Porter à ébullition, couvrir. Cuire à feu moyen durant 15 minutes.

Retirer du feu, laisser reposer quelques minutes puis égrainer à l'aide d'une fourchette.

Ajouter les cerneaux de noix, les canneberges séchées et le jus du citron. Dresser avec les légumes et décorer de persil.

# Velouté de courge aux châtaignes et tartines



## INGREDIENTS

- Pain complet 600g (12 tranches)
- Courge 1200g
- Châtaignes cuites et épluchées 200g
- Oignon 60g
- Ciboulette 1 bouquet
- Œufs 4 pièces
- Jambon de Parme 80g (8 tranches)
- Parmesan 20g (2 CàS)
- Cottage cheese 120g
- Sucre 20g (4 CàC)
- Huile de colza HOLL 3CàS (10g)
- Crème à 25% 5 CàS (100ml)
- Noix de muscade
- Cannelle en poudre
- Paprika
- Crème de vinaigre balsamique 20g (4 CàC)
- Sel, poivre

### Bon à Savoir

Cette recette utilise un pain complet du commerce. Pour un pain fait maison, vous pouvez utiliser la recette de pain complet pour les tartines proposées en été.



## Déroulement de la recette :

Peler, évider et couper la courge en dés. La faire revenir dans une casserole avec 1 cuillère à soupe d'huile de colza. Ajouter 2 dl d'eau et assaisonner avec de la muscade et de la cannelle. Cuire à couvert pendant 20 minutes jusqu'à ce que la courge soit tendre. Ajouter la moitié des châtaignes, la crème et mixer. Dresser dans un bol et saupoudrer du reste des châtaignes concassées.

Dans une poêle, chauffer à feu doux l'huile de colza HOLL et ajouter l'oignon émincé. Saler et poivrer. Couvrir et cuire 5min. Retirer le couvercle et poursuivre la cuisson à feu moyen pendant 10 minutes avec 1 cuillère à soupe d'eau. Ajouter le sucre et finir la cuisson pendant 10 minutes. Sur 4 tranches de pain, disposer les oignons caramélisés sur une tranche de pain, recouvrir de jambon de Parme et saupoudrer de copeaux de parmesan.



## SUITE DE LA PREPARATION

Plonger les œufs dans une casserole d'eau bouillante pendant 5-6 minutes. Refroidir l'œuf sous l'eau froide pour arrêter la cuisson. Ecailler l'œuf. Mélanger le cottage cheese et le paprika. Hacher la moitié de la ciboulette. Tartiner le cottage cheese sur les 4 dernières tranches de pain. Déposer un œuf mollet coupé en deux. Saupoudrer de ciboulette et y verser un filet de crème balsamique. Décorer avec des brins de ciboulette.

# Cordon bleu revisité, croustillants de jambon, purée de pommes de terre et carottes, oignons caramélisés



## INGREDIENTS

### Médallions

- Pomme de terre 960g
- Carotte 550g
- Epinards frais 20g
- Oignon 110g
- (1 pièce moyenne)
- Oignons frais 180g
- (4 petites pièces)
- Blanc de poulet 400g (4 pièces)
- Œufs 2 pièces
- Jambon cuit 40g
- Ricotta 40g
- Huile d'olive raffinée 4.5 CàS (45g)
- Panure 120g
- Sel, poivre

### Bon à Savoir

Le cordon bleu est souvent une préparation riche en matière grasse. En choisissant une viande maigre et en adaptant la farce, cette recette correspond aux recommandations nutritionnelles.



4 pers



40'



50'



sans



\$

## Déroulement de la recette :

Hacher les épinards et les mélanger à la ricotta. Couper les blancs de poulet en portefeuille soit horizontalement et dans le sens de la longueur sans détacher les deux parties. Mettre du papier film en dessous et dessus les blancs de poulet et les aplatir à l'aide d'une petite casserole. Retirer le papier film du dessus et étaler le mélange à la ricotta. Rouler la volaille sur elle-même à l'aide du papier film pour former des ballotines, sérer les extrémités pour que celles-ci soient hermétiques puis les déposer dans de l'eau bouillante. Après 15 minutes de cuisson, retirer les ballotines, enlever le papier film, saler et poivrer. Les passer dans le jaune d'œuf et la chapelure. Les dorer à la poêle avec 2 CàS d'huile d'olive raffinée pendant 4 à 6 minutes.

Eplucher et couper les pommes de terre et les carottes en morceaux. Les cuire séparément à la vapeur pendant 10 minutes. Les réduire en purée séparément avec un presse légume, saler et poivrer. A l'aide d'un emporte-pièce, dresser la purée de pomme de terre puis de carotte.



## SUITE DE LA PREPARATION

Recouvrir une plaque de four de papier sulfurisé, étaler les tranches de jambon et les recouvrir de papier sulfurisé. Poser une seconde plaque de four par-dessus et enfourner dans le four préchauffé à 200°C pendant 10 minutes. Décorer l'assiette de copeaux.

Eplucher l'oignon, l'émincer et le faire revenir dans 2 CàS d'huile d'olive raffinée avec les 4 oignons frais entier pendant 5 minutes, saler et poivrer.

# Curry de poisson à la noix de coco et au basilic



## INGREDIENTS

### Médailles

- Filets de cabillaud 400g
- Riz Basmati 240g
- Farine blanche 25g
- Carottes 340g
- Tomates cerise 300g
- Pak-choï 200g
- Oignon frais 160g (3 pièces)
- Ail 1 gousse
- Basilic frais 1 bouquet
- Lait de coco 200ml
- Huile d'olive raffinée 2 CàS (20g)
- Pâte de curry rouge 2 CàS
- Sauce de poisson (Nuoc-mam) 2 CàS
- Fumet de poisson 150ml
- Amandes effilées 50g
- Sel, Poivre

### Bon à Savoir

Le lait de coco est un produit gras qu'il convient d'utiliser avec parcimonie.



## Déroulement de la recette :

### RIZ AUX AMANDES :

Dorer les amandes dans une poêle antiadhésive.

Cuire le riz selon les indications figurant sur l'emballage, ajouter les amandes à la fin de la cuisson.

### CURRY DE POISSON :

Découper le poisson en dés.

Mettre la farine dans un bol, ajouter du sel, du poivre, puis les cubes de poisson et bien mélanger.

Chauffer une cuillère à soupe d'huile dans un wok. Faire revenir les cubes de poisson à feu vif 3-4 minutes et les mettre de côté dans une assiette.

Découper le pak-choï en lanières, les tomates cerise en deux, les carottes en fines lanières (couper en tronçons de 4cm, puis couper les tronçons en 2 dans la longueur, puis couper des fines tranches) et les oignons en rondelles. Emincer l'ail.

Chauffer le reste de l'huile dans le wok. Ajouter les légumes et les faire revenir 5-10 minutes.

Ajouter le poisson, la pâte de curry, le bouillon, la sauce de poisson, le lait de coco et porter le tout à ébullition. Décorer avec les feuilles de basilic et servir avec le riz.

# Tortilla printanière



## INGREDIENTS

### Médaillons

- Pommes de terre à chair ferme 1,3 kg
- Panais 400g (2 pièces)
- Carotte 240g (2 pièces)
- Chou chinois 220g (1/2 pièce)
- Radis 250g
- Oignon 110g (1 pièce)
- Lait entier 480ml
- Œufs 8 pièces
- Gruyère 100g
- Huile de d'olive raffinée 1 CàS (10g) + 1 CàC (5g)
- Thym Quelques brins
- Marjolaine quelques feuilles
- Sel, poivre

### Bon à Savoir

Les œufs sont une source de protéines animales bon marché. 2 à 3 œufs par personne peuvent remplacer une portion de viande ou de poisson dans un repas.



## Déroulement de la recette :

Eplucher les carottes, les pommes de terre et l'oignon. Hacher l'oignon. Découper en rondelles les carottes, les radis et les pommes de terre ; découper le chou chinois en lanières. Chauffer 1 cuillère à soupe d'huile dans une poêle, faire revenir l'oignon, ajouter les légumes et les pommes de terre, cuire à feu moyen pendant 10 minutes.

Huiler un plat à gratin avec le reste d'huile. Disposer les légumes dans le moule. Battre les œufs, avec le lait. Râper le fromage et l'ajouter à la préparation. Saler et poivrer. Verser le tout sur les légumes.

Enfourner au milieu du four préchauffé à 180°C pendant 20 minutes. Décorer le plat avec le thym et la marjolaine.

# Ballotines de saumon fumé à l'œuf poché et salade de lentilles aux asperges



## INGREDIENTS

### Médailles

- Riz basmati 180g
- Asperges vertes 550g
- Lentilles vertes 160g
- Fraises 100g
- Echalotes 100g (2 pièces)
- Ciboulette 1 bouquet
- Saumon fumé 120g
- Œufs 8 pièces
- Crème fraîche 20g
- Huile d'olive
- Extra-vierge 4 CàS (60g)
- Vinaigre blanc 4 CàC
- Jus de citron 3 CàC
- Miel 4 CàC (20g)
- Sel, poivre

### Bon à Savoir

Les lentilles sont riches en fer. Grâce aux fraises et au jus de citron qui contiennent beaucoup de vitamine C, l'absorption intestinale du fer est améliorée.



## Déroulement de la recette :

Faire frémir un grand volume d'eau salée dans une casserole, ajouter le vinaigre. Casser un œuf dans un petit bol. Plonger délicatement l'œuf dans l'eau frémissante. À l'aide d'une fourchette, souder le blanc de l'œuf autour du jaune, afin de créer une poche hermétique. Cuire 3 minutes. À l'aide d'une passoire, sortir l'œuf de l'eau, l'égoutter sur du papier absorbant. Répéter l'opération avec l'ensemble des œufs.

Entourer chaque œuf d'une fine tranche de saumon fumé. Sceller la ballotine avec une tige de ciboulette.

Mélanger la crème fraîche, les échalotes hachées et la ciboulette ciselée. Saler et poivrer.

Cuire les lentilles pendant 25 minutes dans un grand volume d'eau non salée. Egoutter. Cuire le riz pendant 15 minutes selon les indications du paquet.

Laver les asperges et couper la base. Couper les asperges en tronçons de 2-3 cm. Cuire les asperges à la vapeur pendant 8 minutes.

Dans un saladier, mélanger le riz et les lentilles. Ajouter les asperges et les fraises lavées et coupées. Assaisonner la préparation avec le jus de citron, le miel, l'huile d'olive, du sel et du poivre.

Servir la salade froide avec les ballotines de saumon et sa sauce.

# Falafels de pommes de terre vitelotte, sauce au yogourt et ciboulette et salade



## INGREDIENTS

### Médailles

- Pommes de terre vitelottes 800g
- Pois chiche en conserve 360g
- Carottes 230g (2 pces moyennes)
- Carottes jaunes 230g (2 pces moyennes)
- Laitue romaine 120g
- Oignon 110g (1 pièce moyenne)
- Ail 5 gousses
- Ciboulette quelques brins
- Persil ½ bouquet
- Coriandre ½ bouquet
- Yogourt nature 360g
- Huile de colza HOLL 4 CàS (20g)
- Jus de citron 4 CàS
- Amandes en poudre 30g
- Sésame 30g
- Miel 20g
- Cumin 1 CàC
- Sel, poivre

### Bon à Savoir

Les pois chiche peuvent être utilisés pour remplacer les protéines animales. Ils sont source de fer, de fibres.



## Déroulement de la recette :

Éplucher les pommes de terre. Les cuire dans de l'eau salée pendant 20 minutes. Egoutter et rincer les pois chiche. Écraser les pois chiche et les pommes de terre à l'aide d'une fourchette. Dans une poêle, faire revenir l'oignon et l'ail émincés.

Ajouter aux pois chiche et aux pommes de terre l'oignon, l'ail, le persil haché, la coriandre hachée, les amandes en poudre, 2 cuillères à soupe de jus de citron, le sésame, le miel et le cumin. Saler, poivre. Former 20 boulettes à l'aide d'une cuillère à café.

Dorer les falafels dans une poêle avec l'huile de colza pendant 5 minutes.

Mélanger le yogourt avec 2 cuillères à soupe de jus de citron, une gousse d'ail pressée et la ciboulette hachée. Saler et poivrer.

Laver la laitue, Éplucher et couper en bâtonnets les carottes. Déguster en dips avec la sauce au yogourt.

# Poulet de la ruche et son taboulé d'été



## INGREDIENTS

- Millet 240g
- Poivron rouge 800g (4 pièces)
- Tomates cerises 200g
- Aubergine 160g (1 petite pièce)
- Courgette 160g (1 petite pièce)
- Échalote 50g (1 petite pièce)
- Ail 1 gousse
- Blanc de poulet 400g
- Menthe quelques feuilles
- Coriandre quelques feuilles
- Persil plat quelques feuilles
- Huile de colza HOLL 30g (3 càs)
- Huile d'olive vierge 20g (2 càs)
- Miel 30g
- Jus de citron 100ml
- Moutarde en grain 30g (6 càc)
- Sel, poivre

### Bon à Savoir

De nombreuses propriétés sont attribuées au miel, cependant il faut veiller à ne pas trop en consommer car il est très riche en sucre.



## Déroulement de la recette :

Dans un grand récipient, faire mariner le poulet émincé avec la moutarde en grain, le miel et la moitié de l'huile de colza. Réserver au réfrigérateur.

Couper l'aubergine et la courgette en dés. Ajouter l'ail écrasée. Saler et poivrer. Mélange et mettre dans un plat à gratin huilé avec le reste d'huile de colza. Entourer les poivrons entiers avec du papier d'aluminium. Enfourner les poivrons et les légumes pendant 30-35 minutes à 150°C.

Cuire le millet à grande eau salée durant 15 minutes. Égoutter. Refroidir sous l'eau froide et égoutter.

Couper les tomates en petits dés et émincer finement l'échalote. Dans un grand saladier, mélanger les tomates, l'échalote, le millet et les légumes cuits. Ajouter l'huile d'olive vierge et le jus de citron à la préparation. Ciseler finement la menthe, la coriandre et le persil. Ajouter à la préparation, saler et poivrer. Bien mélanger.



## SUITE DE LA PREPARATION

Ôter le chapeau des poivrons et les vider à l'aide d'une cuillère à soupe. Garnir les poivrons de la préparation et réserver au frais.

Piquer le poulet sur des brochettes et les griller une dizaine de minutes au barbecue (ou à la poêle avec 2 cuillères à café d'huile de colza HOLL supplémentaire).

Servir les brochettes de poulet avec les poivrons farcis. Vous pouvez accompagner ce plat avec une sauce au yogourt (facultatif). En mélangeant 300g de yogourt nature, une petite gousse d'ail écrasée, de l'aneth haché, un peu d'huile d'olive vierge, du sel et du poivre.

# Paupiette de poisson farcie et boulghour aux betteraves



## INGREDIENTS

- Boulghour 300g
- Filet de fera avec la peau  
4 filets de 100g
- Radis 120g
- Tomates cerises jaunes 120g
- Figues fraîches 200g (4 pièces)
- Concombre 200g (1 pièce)
- Huile de colza vierge 4 CàS
- Vinaigre 4 CàS
- Bouillon de légumes 1.5l
- Jus de betterave 600ml
- Miel 2 CàS (40g)
- Amandes moulues 50g
- Ail en poudre 10g
- Sel, poivre

### Bon à Savoir

Le filet de fera, appelée aussi palée, est un poisson d'eau douce que l'on trouve dans les lacs suisses. La fera contient des acides-gras oméga 3.



## Déroulement de la recette :

Dans une casserole, porter à ébullition le jus de betterave et une pincée de sel. Ajouter le boulghour. Couvrir, retirer du feu et laisser gonfler 15 minutes. Laisser refroidir.

Découper 4 grands rectangles de film alimentaire. Oter les arrêtes des filets de fera. Placer un filet sur chaque film et saler et poivrer les filets. Réduire les figues en purée, ajouter le miel et les amandes et mélanger. Déposer 1 CàS de mélange sur chaque filet. Refermer le film et enrouler les paupiettes.

Chauffer le bouillon dans une grande casserole, plonger les paupiettes à ébullition et cuire à feu doux 10 à 15 minutes. Retirer les paupiettes, laisser tiédir, retirer le film alimentaire.

Trancher finement les radis et le concombre à la mandoline non-pelés. Couper les tomates cerises en deux. Mélanger l'huile d'olive, le vinaigre, du sel, du poivre et l'ail en poudre. Assaisonner les crudités avec la vinaigrette.

# Salade épinards-nectarine et ses trois tartines



## INGREDIENTS

- Pousses d'épinards 120g
- Roquette 1 poignée
- Tomate 400g (3 pièces)
- Nectarine 300g (2 pièces)
- Figues fraîches 200g (4 pièces)
- Citron 1 pièce
- Truite fumée 100g
- Jambon cru 60g
- Mozzarella de bufflonne 120g
- Chèvre frais 160g
- Yoghourt nature 2CàS (30g)
- Séré maigre 60g (4 CàS)
- Pain 12 tranches de 40g
- Huile d'olive extra-vierge 4CàS
- Crème balsamique 1 CàS
- Vinaigre 4 CàS
- Miel 2 CàS (40g)
- Gingembre moulu 1 CàC
- Noix 40g
- Ail 1 gousse
- Basilic 1 botte
- Aneth 4 brins
- Romarin 1 branche
- Moutarde gros grains 2 CàS
- Sel, poivre

### Bon à Savoir

L'huile d'olive extra-vierge est conseillée pour l'assaisonnement à froid. Elle contient des acides gras mon-insaturés.

## Déroulement de la recette :

Mélanger l'huile, le vinaigre, la moutarde, le gingembre, le miel, le yoghurt et du sel. Griller sans huile, les noix sur feu moyen dans une poêle, les hacher grossièrement. Laver les épinards et les répartir dans les 4 assiettes, y ajouter la nectarine tranchée. Parsemer de mozzarella en dés et de noix. Assaisonner avec de la vinaigrette.

Prélever le zeste du citron. Hacher les aiguilles de romarin, ciseler 4 feuilles de basilic et mélanger au séré. Ajouter 4 CàC de jus de citron, saler et poivrer. Griller 4 tranches de pain et tartiner avec le mélange. Ajouter la truite fumée et décorer d'aneth et zeste de citron.

Peler et couper en dés les tomates. Peler et hacher l'ail, ciseler le reste de basilic et ajouter aux tomates. Saler et poivrer. Griller 4 tranches de pain et badigeonner une face avec la moitié de l'huile d'olive, y déposer le mélange.



## SUITE DE LA PREPARATION

Peler et couper en dés les tomates. Peler et hacher l'ail, ciseler le reste de basilic et ajouter aux tomates. Saler et poivrer. Griller 4 tranches de pain et badigeonner une face avec la moitié de l'huile d'olive, y déposer le mélange.

Couper le chèvre en rondelles, le saisir dans une poêle anti-adhésive. Découper le jambon cru en lamelles. Découper les figues en rondelles. Griller 4 tranches de pain puis badigeonner sur une face la moitié de l'huile d'olive. Ajouter dans cet ordre : le chèvre, les figues, le jambon cru et la roquette. Décorer d'un filet de crème balsamique.

# Millefeuille estival



## INGREDIENTS

- Pâtes lasagne 400g
- Féta 160g
- Ricotta 160g
- Épinard frais 1kg
- Tomate verte 140g (1 pièce)
- Basilic quelques feuilles
- Oignon 100g (1 pièce)
- Ail 1 gousse
- Noisettes moulues 30g
- Harissa 15g
- Huile d'olive vierge quelques gouttes
- Sel, poivre

### Bon à Savoir

Les épinards contiennent des vitamines, minéraux et des fibres. L'idée erronée qu'ils sont riches en fer remonte au XIXe siècle. Le chimiste qui évaluait leur composition s'est trompé d'une virgule inscrivant 27 mg pour 100g au lieu de 2.7mg.



## Déroulement de la recette :

Peler et couper l'oignon grossièrement. Cuire à feu moyen à couvert avec une cuillère à soupe d'eau et la harissa quelques minutes dans une casserole. Cuire les épinards 5 minutes dans une poêle, en plusieurs fois si nécessaire. Mixer les oignons, les épinards, l'ail pelé, les noisettes, le basilic et la ricotta. Saler et poivrer.

Râper la feta et incorporer les  $\frac{3}{4}$  dans la préparation. Couper la tomate verte en fines lamelles et réserver.

Cuire les pâtes à lasagne selon les indications de l'emballage. Pour éviter que les feuilles de lasagne collent entre elles, il est préférable d'en cuire une petite quantité à la fois. Sortir les pâtes et les déposer sur de la cellophane ou du papier sulfurisé. Il ne faut pas que les pâtes se touchent pour qu'elles ne collent pas entre elles.



## SUITE DE LA PREPARATION

Dresser le millefeuille directement dans les assiettes en commençant par une pâte à lasagne, garnir du mélange aux épinards, de tomates. Recommencer. Décorer avec le reste de feta.

Le millefeuille estival se mange de préférence froid ou tiède.

# Buddha bowl estival



## INGREDIENTS

- Quinoa tricolore 320g
- Pois chiche en conserve 200g (égoutté)
- Tomates cerise 240g
- Concombre 1 pièce
- Figue fraîche 4 pièces
- Feta 120g
- Huile d'olive extra vierge 4 CàS (40g)
- Vinaigre balsamique 3 CàS (30g)
- Mélange d'herbes à l'italienne 1 CàC
- Sel, poivre

### Bon à Savoir

*Le quinoa contient tous les acides aminés essentiels dont a besoin l'être humain et constitue ainsi une alternative à la viande, poisson et œuf.*



## Déroulement de la recette :

Rincer le quinoa à l'eau froide et le cuire selon les indications du paquet. Laisser refroidir. Rincer les pois chiches. Couper les tomates cerise en quatre, la feta en dés et le concombre en rondelles. Couper les figues en quatre. Mélanger l'huile d'olive, la vinaigrette balsamique et le mélange d'herbes à l'italienne. Saler et poivrer. Dans un bol, disposer le quinoa, ajouter les légumes, la feta et les pois chiches. Décorer avec les figues. Assaisonner avec la vinaigrette.

# Cappuccino froid de courgettes et tartines jambon cru et pêches caramélisées



## INGREDIENTS

- Pain aux noix 400g
- Courgettes 250g (2 pièces)
- Pêche 300g (2 pièces)
- Ail 2 gousses
- Jambon cru 200g
- Ricotta 200g
- Séré maigre 200g
- Ciboulette fraîche quelques brins
- Basilic quelques feuilles
- Herbes à l'italienne 1 CàC
- Huile de colza HOLL 1 CàS (10g)
- Amandes effilées 1 CàS
- Sucre blanc 40g
- Sel, poivre

### Bon à Savoir

Les noix comme les amandes, les noisettes et les noix de cajoux font parties de la famille des oléagineux. Ils apportent de la vitamine E et des bonnes graisses essentielles à l'organisme.



## Déroulement de la recette :

Mélanger la ricotta avec 4 feuilles de basilic ciselées. Saler et poivrer. Griller les amandes effilées dans une poêle, sans huile.

Couper les courgettes en dés. Dans une poêle, les dorer dans l'huile de colza HOLL. Ajouter les gousses d'ail coupées en deux. Couvrir la préparation de 200ml d'eau et cuire à feu moyen durant 5 minutes. Mixer la préparation avec le reste de basilic et les herbes à l'italienne. Saler et poivrer. Laisser refroidir à température ambiante puis au frais.

Dans des verrines, dresser la ricotta sur la crème de courgettes, décorer d'amandes effilées.

Mélanger le séré et la ciboulette ciselée dans un bol. Saler et poivrer.

Peler et couper les pêches en tranches.

Ajouter le sucre blanc dans une poêle à feu moyen, quand le sucre commence à caraméliser ajouter les pêches

Couper des tranches de pain aux noix et les toaster. Tartiner les tranches de pain aux noix avec le séré. Déposer le jambon cru et les pêches caramélisées.

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