

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

2018 - 2019



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



Nombre de
personne



Temps de
réalisation
total



Temps
de cuisson



Temps
d'attente



Coût



RECETTES D'AUTOMNE

- Crostini aux bolets et velouté de panais de panais à la ricotta rôties..... 4-5
- Mijoté de viande de cheval, sauce à la bière brune et patates country... .. 6-7
- Suprême de canard automnal aux airelles et purée de patates douces à la courge..... 8-9
- Hamburger aux lentilles vertes, chanterelles et salade de saison... 10-11
- Tagliatelles fraîches et cabillaud au curry..... 12-13
- Tajine de poulet et potée de légumes aux pois chiches..... 14-15



RECETTES DE PRINTEMPS

- Duo de brochettes végétariennes..24-25
- Ravioli aux endives, scamorza fumée et son pesto à l'ail des ours..... 26-27
- Râble de lapin farci aux tomates séchées, légumes caramélisés et blésotto aux asperges..... 28-29
- Wrap au poulet et houmous de betterave..... 30-31



RECETTES D'HIVER

- Burger de thon et fruits de mer..... 16-17
- Soupe de lentilles corail et tofu..... 18
- Velouté de pois chiches aux carottes et oignons confits..... 19
- Steak de boeuf chimichurri 15'..... 20
- Boeuf de Noël aux champignons, purée de betteraves et roses de carottes..... 21-22
- Ramen de tofu aux champignons et chou kale..... 23



RECETTES D'ÉTÉ

- Carpaccio de féra aux baies, pommes de terre au four et salade d'herbes..... 32-33
- Gaspacho aux légumes de saison avec tartines de pain aux olives et cottage cheese..... 34-35
- Chirashi de Maquereau.....36
- Briouates épinards-feta & Zaalouk..... 37-38
- Bagel coloré garni de ses légumes d'été, mesclun et vinaigrette au miel..... 39-40
- Tournesol aux épinards, tofu et ricotta..... 41-42

Crostini aux bolets et velouté de panais à la ricotta rôties



INGREDIENTS

- Petits bolets frais 575g
- Baguettes complètes 360g (12 tranches)
- Vinaigre de Xérès 1 CàS
- Ail 2 gousses
- Huile d'olive 1 CàS (10g)
- Sel, poivre
- Roquettes 50g
- Huile de colza HOLL 3 CàS (30g)
- Oignon en morceaux 110g (1 grosse pièce)
- Panais en morceaux 375g
- Bouillon de légumes 5,5dl
- Lait de coco light 150ml
- Ricotta 250g
- Ail des ours déshydraté 1 CàS
- Persil 3 CàS

Bon à Savoir

Les champignons sont :
• pauvres en sodium mais très goûteux. Ils peuvent être utilisés dans un plat comme rehausseur de goût et permettent de diminuer la quantité de sel ajouté.
• fournissent plusieurs minéraux et vitamines, dont le cuivre, le sélénium, les vitamines B2, B3, B5 et la vitamine D.



4 pers.



30'



45'



sans



\$

Déroulement de la recette :

VELOUTÉ DE PANAIS :

Chauffer l'huile de colza HOLL et faire revenir l'oignon dans une casserole.

Ajouter le panais et faire revenir quelques minutes.

Verser le bouillon et le lait de coco. Porter à ébullition. Laisser mijoter env. 15 min à feu doux.

Mixer et rectifier l'assaisonnement.

Réserver et réchauffer avant le service.

RICOTTA À L'AIL DES OURS :

Retourner délicatement la ricotta sur une plaque recouverte de papier cuisson et saupoudrez généreusement d'ail des ours en poudre.

Enfourner dans le four préchauffé à 200°C pendant 45 minutes à 1h selon la consistance souhaitée.

Déguster avec la soupe de panais.



SUITE DE LA PREPARATION

CROSTINI AUX BOLETS :

Laver les bolets délicatement afin de retirer les impuretés (cailloux, saletés) et tailler les pieds sur 2mm. Partager en deux.

Couper la baguette complète en 12 tranches.

Couper les gousses d'ail en lamelles.

Verser dans une poêle 1 CàS d'huile de colza HOLL et chauffer.

Faire dorer les tranches de pain sur chaque face à feu moyen, puis retirer.

Retirer les miettes de pain restantes de la poêle à l'aide d'un papier ménage.

Faire chauffer 1 CàS d'huile de colza HOLL dans la même poêle.

Suer l'ail durant 2 minutes et réserver. Faire revenir les bolets environ 3 minutes puis ajouter l'ail à demi cuisson.

Effeuille le persil et le parsemer sur les bolets en fin de cuisson.

Assaisonner avec un peu de sel et de poivre.

Répartir les champignons sur les tranches de pain et les arroser de 1 CàS de xérès et d'huile d'olive.

Accompagner le plat d'un peu de roquette.

Mijoté de viande de cheval, sauce à la bière brune et patates country

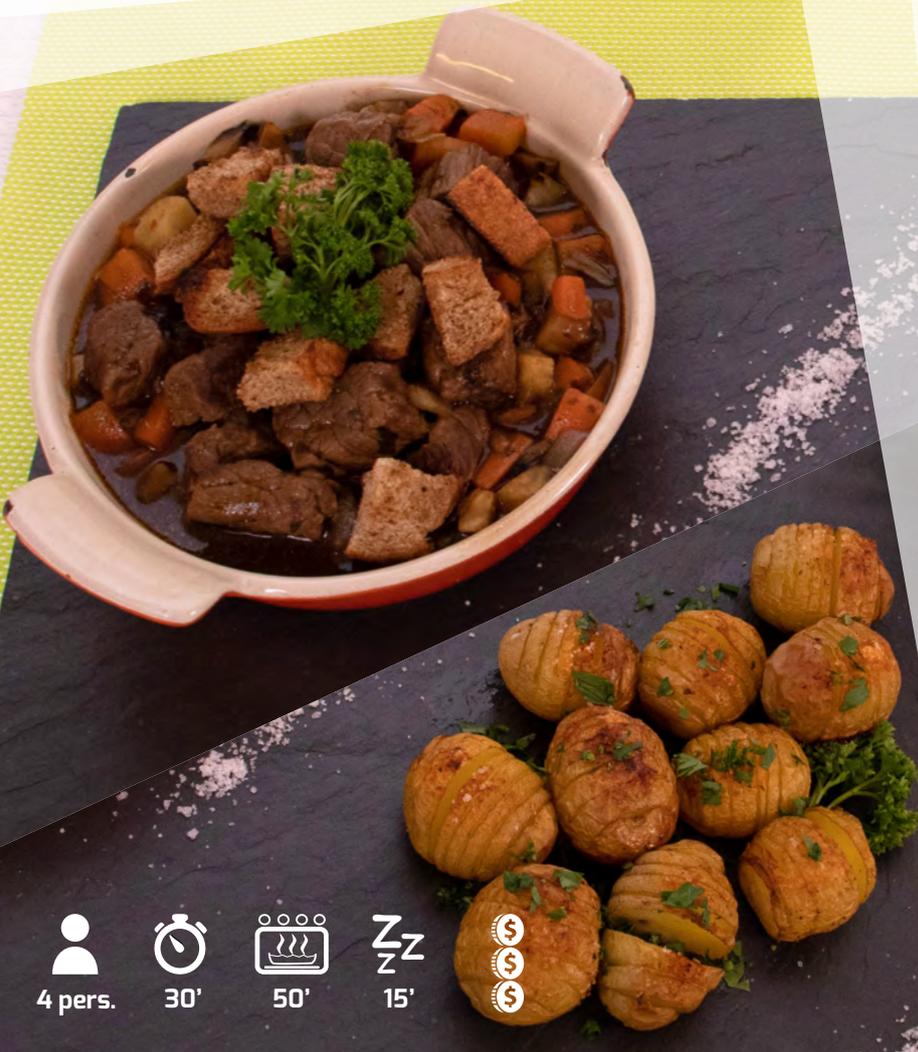


INGREDIENTS

- Viande de cheval (épaule) 480g
- Carotte coupée en petits dés 460g
- Branche de céleri 120g
- Oignon 1 pièce (110g)
- Bière brune (type Guinness, Leffe Brune ...) 1L
- Sel, poivre, paprika
- Persil 1 branche
- Echalotes 1 pièce (28g)
- Huile d'olive 3 Càs (30g)
- Croûtons grillés (pain complet)
- Eau froide ¼ de tasse (100ml)
- Fécule de maïs 2 Càs (20g)
- Champignon de paris ½ tasse (58g)
- Huile de colza HOLL 2 Càs (20g)
- Pomme de terre 1200g cru
- Coriandre 5g
- Epices « country » 1Càs
-

Bon à Savoir

- La viande de cheval est :
- une viande mi- grasse, contenant entre 5-10g de matières grasses.
 - riche en fer. Elle contient 3mg pour 100g, ce qui équivaut au tiers des recommandations journalières.



4 pers.



30'



50'



15'



Déroulement de la recette :

POUR LA VIANDE :

Couper la viande de cheval en cubes de 3 cm.

Dans une poêle, verser l'huile de colza HOLL et faire chauffer. Faire revenir à feu vif les cubes puis réserver.

Délayer la fécule de maïs dans l'eau et réserver.

Tailler en cubes les carottes, la branche de céleri et les champignons de paris.

Tailler en lamelles, l'oignon, l'échalotes et la coriandre.

Déposer la viande dans un plat allant au four et ajouter les carottes, le céleri, l'oignon, l'échalotes, les champignons de paris, la bière, la coriandre, le sel, le poivre et le paprika.

Couvrir le plat et enfourner dans le four préchauffé à 180°C pendant 45 min.

Cinq minutes avant la fin de cuisson, incorporer la fécule de maïs délayée dans l'eau froide.

Poursuivre la cuisson.

Entre temps, toaster le pain complet puis couper les en croûtons.

Mijoté de viande de cheval, sauce à la bière brune et patates country



SUITE DE LA PREPARATION

POUR LES POMMES DE TERRE :

Entailler les patates en gardant la peau de façon régulière mais sans les découper entièrement.

Disposer les pommes de terre sur une plaque de cuisson.

Assaisonner de sel, d'aromates « Country » et de persil finement ciselé et badigeonner d'huile d'olive.

Enfourner dans le four préchauffé pendant 30 minutes à 180 °C avec le mijoté de viande.

Service :

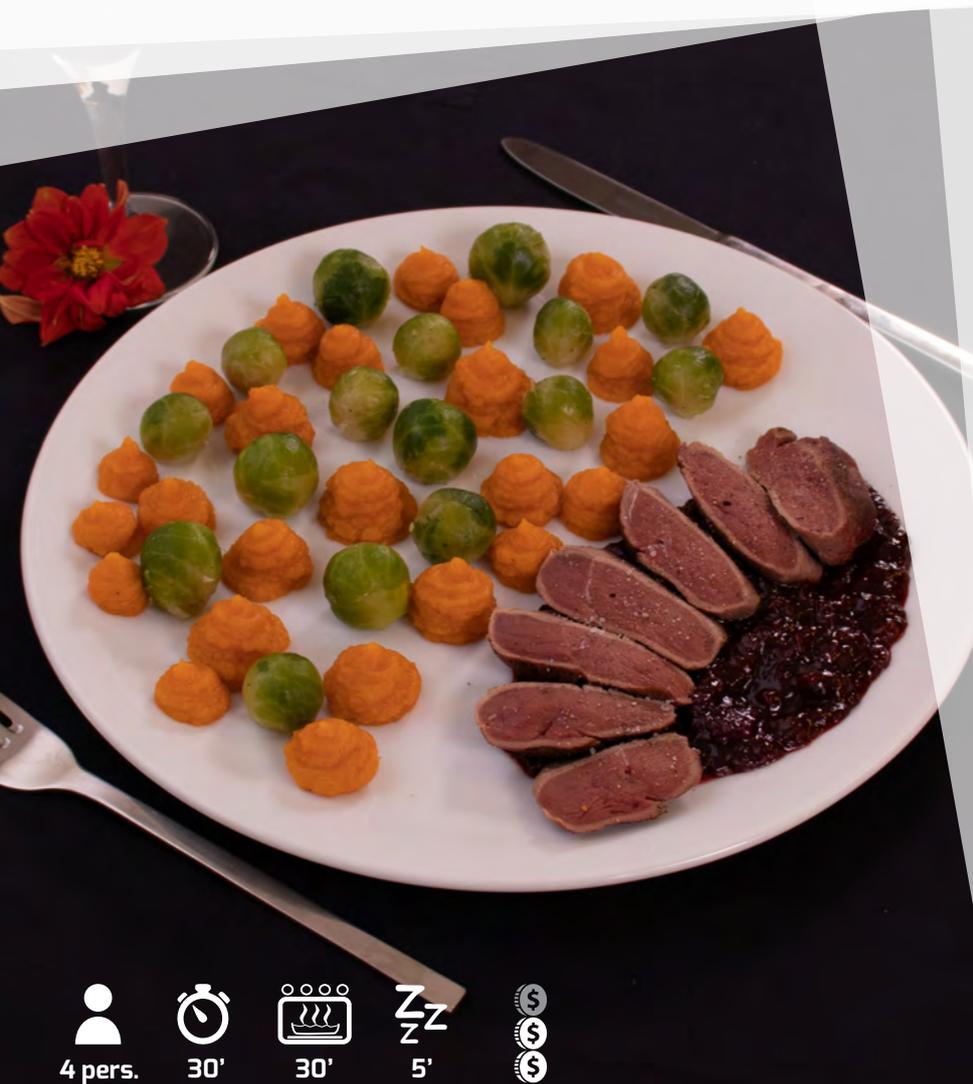
Avant de servir, parsemer le mijoté de croûtons. Accompagner de patates country.

Suprême de canard automnal aux airelles et purée de patates douces à la courge



INGREDIENTS

- Suprême de canard 440g (4x110g)
- Huile de colza HOLL 2 càs (30g)
- Thym frais 1 branche
- Patates douces 830g
- Courge 120g
- Beurre 40g
- Choux de Bruxelles frais 580g
- Oignon 70g (1 pièce)
- Échalotes 40g (2 pièces)
- Airelles rouges fraîches 250g
- Sucre roux 80g
- Porto 100ml
- Miel 1 càs (15g)
- Maïzena 1 càc
- Sel, poivre



4 pers.



30'



30'



5'



3

Bon à Savoir

Le canard étant une volaille rouge, sa teneur en fer est intéressante. De plus, s'il est consommé sans peau, sa teneur en graisse est relativement faible.

Déroulement de la recette :

SAUCE AUX AIRELLES :

Hacher finement les échalotes et faire revenir durant 5 min. à feu doux dans une casserole avec 1 càs d'huile de colza HOLL. Ajouter les airelles, le sucre et 300ml d'eau. Laisser réduire.

Quand le mélange devient sirupeux, ajouter le porto, saler et poivrer.

Retirer du feu, ajouter 10g de beurre ainsi que le miel et mélanger.

Si la sauce n'est pas suffisamment épaisse, diluer 1 càc de maïzena dans un peu de sauce et remettre la moitié du mélange dans la préparation. Ajouter le reste si nécessaire.

PURÉE DE PATATES DOUCES ET COURGE :

Peler et couper les patates douces et la courge en cubes réguliers.

Cuire dans l'eau salée durant environ 20 min, puis égoutter.

Passer au presse purée. Ajouter 20g de beurre.

Bien mélanger, assaisonner et réserver au chaud.

Suprême de canard automnal aux aïelles et purée de patates douces à la courge



SUITE DE LA PREPARATION

CHOUX DE BRUXELLES :

Plonger les choux de Bruxelles dans l'eau bouillante salée et cuire environ 20 min (contrôler la cuisson avec la pointe d'un couteau : si la pointe du couteau s'enfonce facilement, les choux sont cuits).

Egoutter les choux de Bruxelles.

Hacher finement l'oignon. Faire revenir dans une poêle anti-adhésive avec 10g de beurre.

Ajouter les choux de Bruxelles et faire sauter 2 min. Réserver au chaud.

CANARD :

Assaisonner et colorer les suprêmes de canard dans une poêle avec 1 càs d'huile de colza HOLL et le thym durant 2-3 min. de chaque côté.

Déposer les suprêmes dans un plat à gratin et cuire au four préchauffé à 200°C durant 10 minutes.

Sortir du four et couvrir avec du papier aluminium. Laisser reposer 5 minutes les suprêmes, puis couper en tranches de ½ cm.

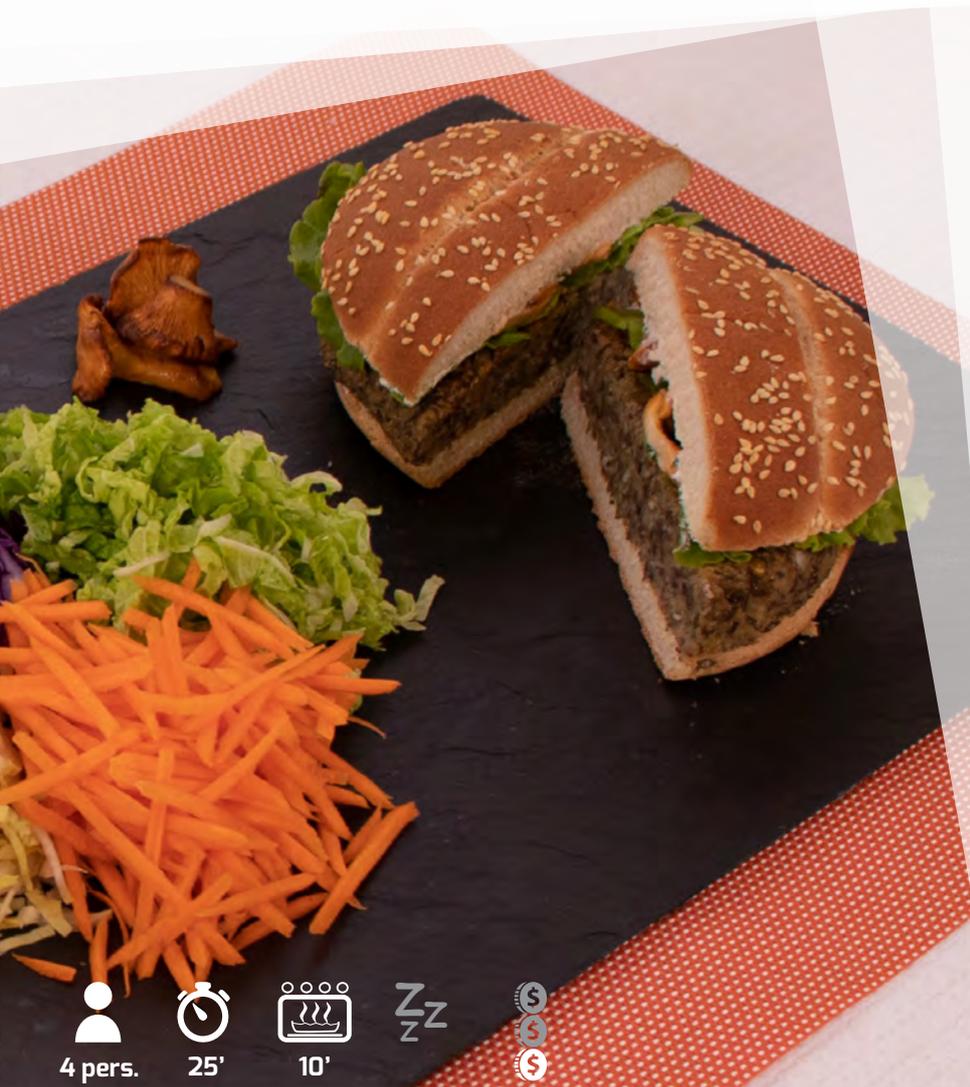
DRESSAGE ET SERVICE :

Servir sur une assiette chaude la purée à l'aide d'une poche à douille.

Dresser les choux de Bruxelles, puis verser sur l'assiette un fond de sauce à l'aide d'une cuillère à soupe.

Déposer les tranches de canard en éventail sur le fond de sauce.

Hamburger aux lentilles vertes, chanterelles et salade de saison



INGREDIENTS

GALETTES DE LENTILLES :

- Champignons blancs frais 120g
- Échalote 15g (1pièce)
- Huile de colza HOLL 1 càs (15g)
- Ail haché 2 gousses
- Lentilles vertes crues 240g
- Œuf 1 pièce
- Chapelure 100g

SALADE :

- Carottes 180g
- Chou frisé 100g
- Chou rouge 170g
- Endive 100g
- Vinaigre de framboises 3 càs
- Huile de colza 2 càs (30g)
- Moutarde forte 1 càs

HAMBURGER :

- Pain pour hamburger 4 pièces
- Chanterelles fraîches 100g
- Feuilles de salade batavia 20g
- Ail haché 1 gousse
- Huile de colza HOLL 2 càs (30g)
- Séré maigre 50g
- Persil frisé 2 branches
- Sel, poivre

Bon à Savoir

Le hamburger ne contenant pas suffisamment de légumes, il est important d'ajouter une salade ou des légumes de saison afin d'avoir une portion (minimum 120g) complète de légumes.



Déroulement de la recette :

GALETTES DE LENTILLES :

Mettre les lentilles dans une casserole d'eau froide non salée et cuire pendant 20-30 min. dès ébullition. Une fois cuites, les égoutter et réserver.

Hacher finement les champignons blancs et l'échalote. Les faire dorer dans une poêle avec 1 càs d'huile de colza HOLL. Ajouter l'ail haché et poursuivre la cuisson 1 min

Réduire en purée le mélange de champignons et les lentilles. Ajouter l'œuf et la chapelure, mélanger. Saler et poivrer.

Façonner quatre galettes.

SALADE :

Râper les carottes et couper finement l'endive, le chou rouge et le chou frisé.

Mélanger le vinaigre de framboises et la moutarde forte puis ajouter 2 càs d'huile de colza. Saler et poivrer.

Mélanger les légumes râpés avec la sauce et réserver.



SUITE DE LA PREPARATION

SAUCE HAMBURGER :

Hacher finement le persil frisé.

Mélanger le séré, l'ail haché et le persil.

Saler, poivrer.

HAMBURGERS :

Dans une poêle anti-adhésive :

Faire revenir les chanterelles dans 1 càs d'huile de colza HOLL.

Dorer ensuite les galettes de lentilles avec le reste d'huile de colza HOLL durant 3 à 4 min. de chaque côté en les retournant délicatement.

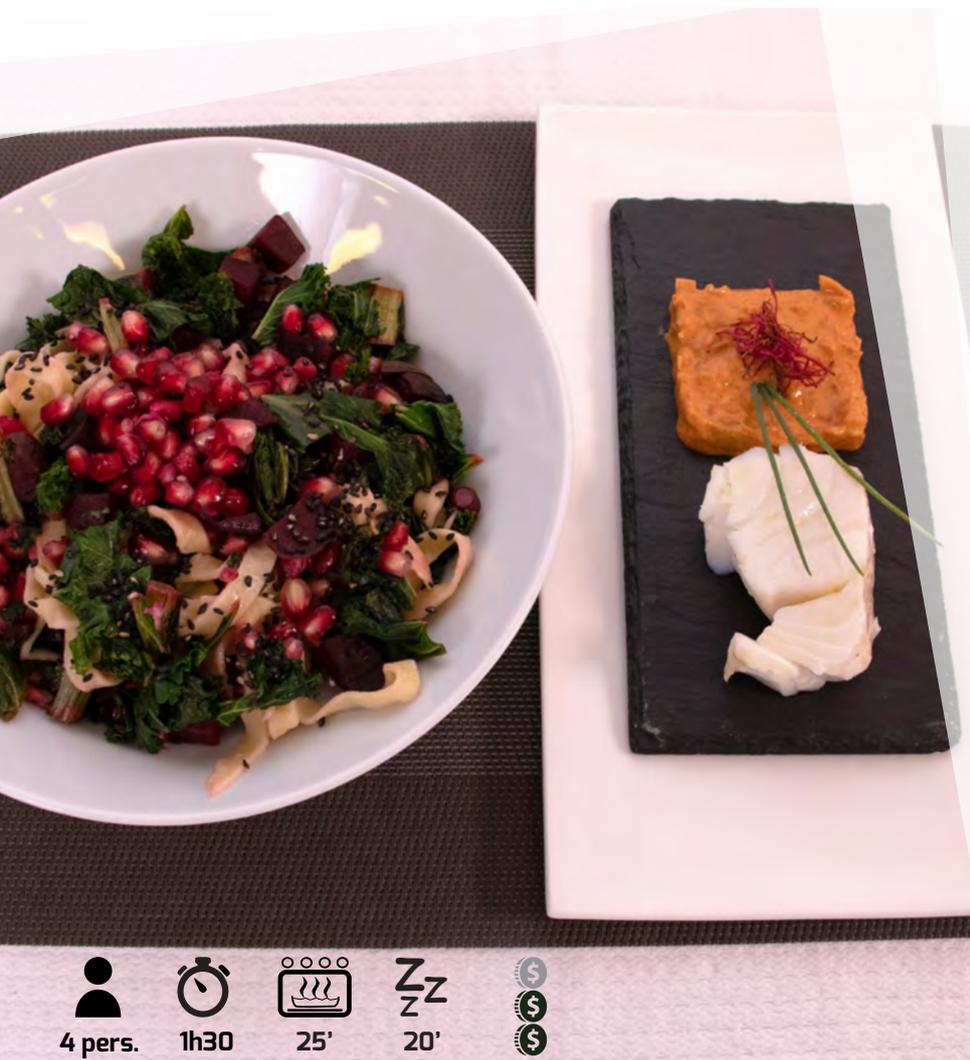
Griller les pains pour hamburger au four préchauffé à 210°C pendant 2-3 min.

Tartinier les pains avec la sauce. Déposer les feuilles de batavia et les galettes sur la base des pains.

Garnir avec les chanterelles.

Recouvrir avec le pain. Servir immédiatement accompagné de la salade.

Tagliatelles fraîches et cabillaud au curry



INGREDIENTS

- Farine blanche 220g
- Œufs 2 pièces
- Huile d'olive raffinée 1 càc (7g)
- Huile d'olive extra-vierge 2 càs (20g)
- Chou frisé (non pommé) 260g
- Racines rouges (sous vide) 260g
- Sel
- Poivre
- Grenade épépinée 2 pièces
- Lait partiellement écrémé 200ml
- Ail 1 gousse
- Sésame grillé 2 càs (30g)
- Vinaigre balsamique 2 càs (30g)
- Huile de colza HOLL 2 càs (30g)
- Oignon 80g (1 pièce)
- Pâte de curry 3 càs (45g)
- Lait de coco ou équivalent 50ml
- Crème 15% 60ml
- Cabillaud 340g
- Coriandre 4 feuilles
- Coco râpée 2 càs (30g)

Bon à Savoir

Le lait de coco contient plus d'acides gras saturés que le lait partiellement écrémé. L'utilisation de lait partiellement écrémé infusé à la noix de coco permet de diminuer la teneur en acide gras saturés de la recette.



Déroulement de la recette :

PÂTE POUR TAGLIATELLES :

Battre les œufs en omelette avec un filet d'huile d'olive raffinée (2g).

Sur le plan de travail : verser la farine (conserver 20g pour fariner le plan de travail par la suite) et faire un puit au centre.

Verser les œufs et mélanger avec les doigts jusqu'à obtention d'une pâte homogène.

Former une boule compacte, filmer et laisser reposer 30 min au réfrigérateur.

Sur le plan de travail fariné, couper la boule en 4 parts égales et les étaler le plus finement possible.

Avec le premier quart aplati, plier la pâte en 4 sur elle-même, dans le sens de la longueur. Couper des lamelles d'environ 1cm de large (sur toute la longueur de la pâte).

Déplier les tagliatelles et les fariner une dernière fois.

Laisser reposer à l'air libre pendant 20 min.

Renouveler l'opération sur les 3 autres quarts de la pâte.

Une fois les tagliatelles prêtes, les plonger dans l'eau bouillante et salée durant 3 à 6 min.

Égoutter et réserver.



SUITE DE LA PREPARATION

SALADE DE PÂTES :

Effeuille le chou et séparer les tiges.

Faire revenir les tiges de chou et les racines rouges dans l'huile d'olive raffinée (1 càc) pendant environ 5 min.

Ajouter les feuilles de chou.

Assaisonner et laisser cuire à feu moyen durant 5 min. en remuant de temps en temps.

Mélanger les légumes chauds avec les pâtes.

Ajouter le vinaigre, l'huile d'olive extra-vierge (2 càs), le sésame et les graines de grenade, puis assaisonner.

Conseil pour enlever les graines de grenade : couper la grenade en deux, prendre la moitié dans la paume de la main avec la peau face à vous. Au-dessus d'un saladier, taper avec une cuillère en bois sur la partie peau. Retirer les parties jaunes.

CABILLAUD AU CURRY :

Couper l'oignon en fines lanières et hacher 1 gousse d'ail.

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

Ajouter la pâte de curry, faire revenir brièvement.

Faire chauffer le lait et y infuser la noix de coco pendant 5 min.

Ajouter le lait de coco au lait infusé, puis porter à ébullition.

Baisser le feu, laisser mijoter env. 7 min, saler et poivrer.

Ajouter les filets de poisson, laisser mijoter sur feu doux env. 5 minutes.

Arroser les filets de temps en temps avec la sauce.

Servir le curry de poisson, décorer avec la coriandre.

Tajine de poulet et potée de légumes aux pois chiches



INGREDIENTS

- Pois chiches séchés 400g
- Carottes 280g
- Courgettes 280g
- Aubergines 280g
- Piment mi-fort 1 pièce
- Sel
- Tomates 280g
- Pommes de terre 340g
- Huile d'olive raffinée 4 càs (50g)
- Curcuma 1 càs
- Cannelle 1 pincée
- Concentré de tomates 30g
- Bouillon de légumes 400ml
- Coriandre en poudre 3 pincées
- Poulet 200g
- Oignon 300g (3 pièces)
- Miel liquide 16g
- Citron 1 pièce
- Safran 1 pincée
- Gingembre moulu 1 pincée
- Sucre en poudre 1 pincée

Bon à Savoir

Pour la réalisation de cette recette, l'utilisation d'un tajine adapté (ex : Tefal) est requise. Eviter les tajines achetés à l'étranger qui peuvent libérer des substances toxiques lors de la cuisson (ex : plomb). Si vous n'avez pas de tajine, il est possible de la remplacer par une casserole avec un couvercle.



4 pers.



25'



1h30



ZZZ



S

Déroulement de la recette :

La veille : Tremper les pois chiches dans une grande quantité d'eau froide.

Emincer le poulet en morceau puis le faire revenir à feu doux dans une poêle sans matière grasse, sans le dorer. Déposer ensuite dans le tajine.

Saupoudrer de gingembre. Saler, poivrer et mélanger.

Ajouter 150ml d'eau tiède.

Cuire durant 30 min, à couvert et à feu doux.

Rincer et égoutter les pois chiches.

Couper les carottes, courgettes, aubergines et pommes de terre en gros morceaux.

Débieter les tomates en morceaux et les ajouter.

Couper le piment en deux dans le sens de la longueur, épépiner et débiter en fines lamelles.

Faire revenir le piment dans 2 càs d'huile d'olive à feu vif. Ajouter les pois chiches et les carottes.

Ajouter le concentré de tomate, le curcuma et la coriandre.

Faire revenir quelques secondes et mouiller avec le bouillon.

Laisser mijoter à couvert pendant 15 min.

Ajouter les courgettes et l'aubergine et continuer la cuisson 5 min.



SUITE DE LA PREPARATION

Cuire 3 min. à couvert et assaisonner de sel selon convenance.

Tailler les oignons en rondelles et les blondir dans une poêle avec 2 càs d'huile d'olives.

Ajouter la cannelle en poudre, le safran, le sucre en poudre et le miel liquide.

Laisser légèrement caraméliser et ajouter dans le tajine.

Presser le citron, ajouter le jus et laisser continuer la cuisson 35 minutes à couvert.

Cuire 10 minutes à découvert afin de réduire la sauce, puis servir. Servir le curry de poisson, décorer avec la coriandre.

Burger de thon et fruits de mer

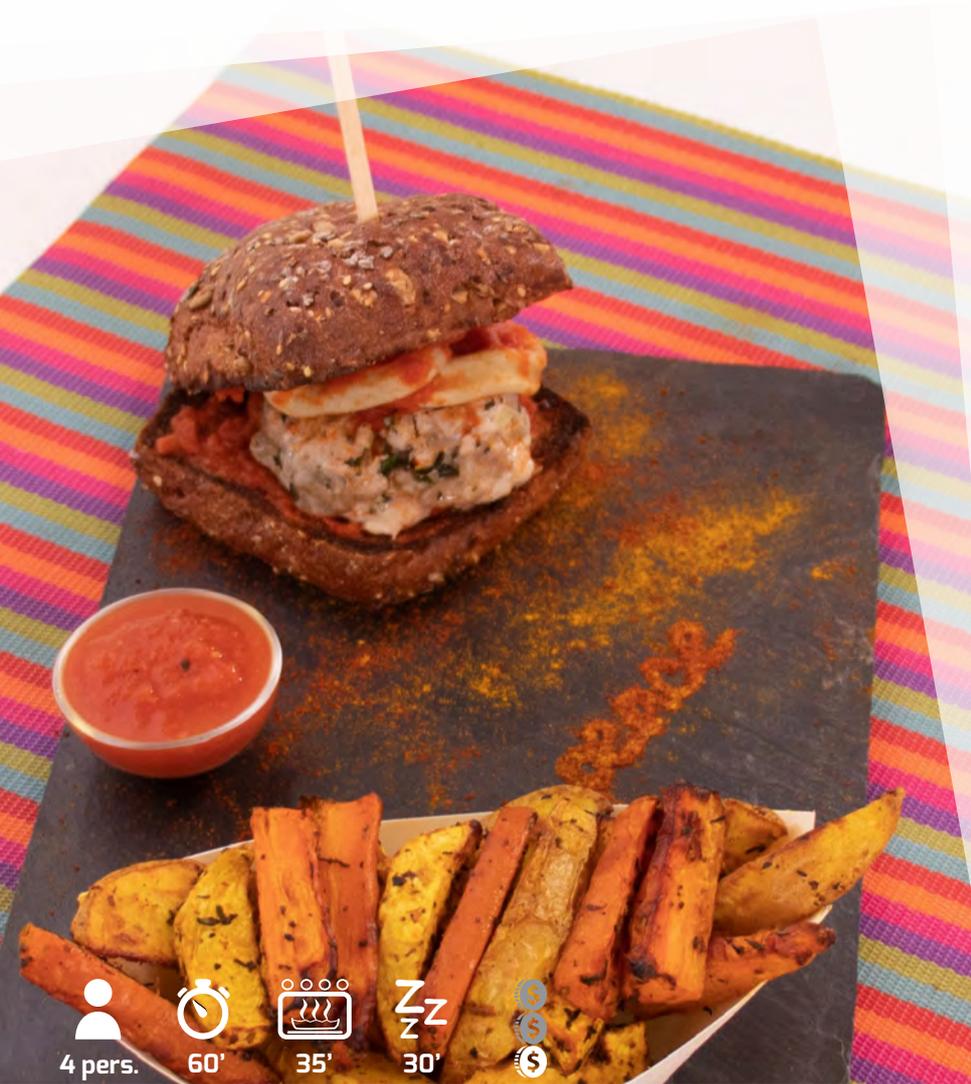


INGREDIENTS

- Menthe fraîche 1 branche
- Basilic 1 branche
- Oignon 150g (1 grosse pièce)
- Piment rouge 10g (1 pièce)
- Citron bio 1 pièce
- Filet de thon 260g
- Coriandre en poudre 1 càc
- Huile de colza HOLL 5 càs (75g)
- Poivre
- Sel
- Carottes 220g
- Céleri pomme 240g
- Pommes de terre 290g
- Tomates pelées en conserve 120g
- Ail 1 gousse
- Vin blanc 1 càs (20g)
- Anneaux de calamar 60g (12 pièces)
- Petits pains complets 340g (4x85g)

Bon à Savoir

Pour diminuer l'apport en matière grasse dans les frites, bien mélanger l'huile aux légumes. Pour diminuer le sel, assaisonner avec des épices de votre choix (curcuma, paprika, herbes).



Déroulement de la recette :

PATTIES AU THON :

Hacher les feuilles de menthe, de basilic, un demi oignon et le piment, puis zester le citron. Réserver.

Couper finement le thon en cubes et l'ajouter aux ingrédients du point 1. Ajouter la coriandre en poudre et mélanger le tout.

Diviser en 4 parts et former des steaks. Laisser reposer au frigo 30 min. pour les raffermir.

Préchauffer un grill ou une poêle. Enduisez les steaks avec 1 càs d'huile de Colza HOLL et assaisonner de poivre et sel.

Griller les burgers de chaque côté jusqu'à la cuisson souhaitée.



SUITE DE LA PREPARATION

FRITES DE LÉGUMES :

Tailler les carottes, le céleri et les pommes de terre en bâtonnets de la taille d'une frite.

Mélanger avec 3 càs d'huile de colza HOLL et saler.

Répartir sur une plaque de cuisson et mettre au four pendant 25 min, jusqu'à ce que les frites soient croustillantes.

CALAMARS À LA SAUCE TOMATE :

Mixer les tomates en conserve. Hacher le reste de l'oignon, réserver.

Hacher l'ail, réserver.

Dans une poêle, chauffer 1 càs d'huile de colza HOLL à feu moyen. Faire revenir le demi oignon 3 min. puis ajouter l'ail et laisser cuire 2 min. de plus. Déglacer avec le vin blanc.

Ajouter les anneaux de calamars. Faire revenir en remuant jusqu'à ce que toute leur eau se soit évaporée.

Ajouter les tomates et assaisonner.

ASSEMBLAGE :

Couper les pains à burger et toaster.

Placer le burger de thon dans le pain puis ajouter les calamars par-dessus. Compter 3 anneaux par personne.

Servir avec les frites.

Soupe de lentilles corail et tofu



INGREDIENTS

- Lentilles corail (poids sec) 360g
- Carottes 690g
- Tofu nature 240g
- Oignon 110g (une pièce)
- Ail 1 gousse
- Cumin ½ càc
- Cannelle 1 bâton
- Huile d'olive raffinée 2 càs (20g)
- Cardamome 6 gousses
- Curcuma ½ càc
- 1 petite boîte de pulpe de tomate 350g
- Lait de coco 150ml
- Jus de citron vert 10ml
- Sel
- Amandes effilées 60g
- Pommes de terre 200g

Bon à Savoir

Le tofu est une bonne alternative aux produits animaliers pour l'apport en protéines. Dans cette recette, l'association entre les légumineuses et le tofu apportent la quantité recommandée en protéines.



Déroulement de la recette :

Rincer les lentilles et égoutter les. Peler et hacher grossièrement l'oignon et l'ail. Peler les carottes et les pommes de terre. Couper le tofu en dés.

Faire revenir l'oignon et l'ail dans 1 càs d'huile d'olive. Réserver.

Faire revenir le tofu dans le reste d'huile d'olive.

Mettre les lentilles dans une marmite. Ajouter l'oignon, l'ail, la pulpe de tomate, les épices, les carottes et les pommes de terre.

Verser 750ml d'eau et portez à ébullition. Laisser cuire à découvert sur feu modéré, durant 25 min. environ, jusqu'à ce que les lentilles se défassent.

Oter le bâton de cannelle et les gousses de cardamome, sauf une.

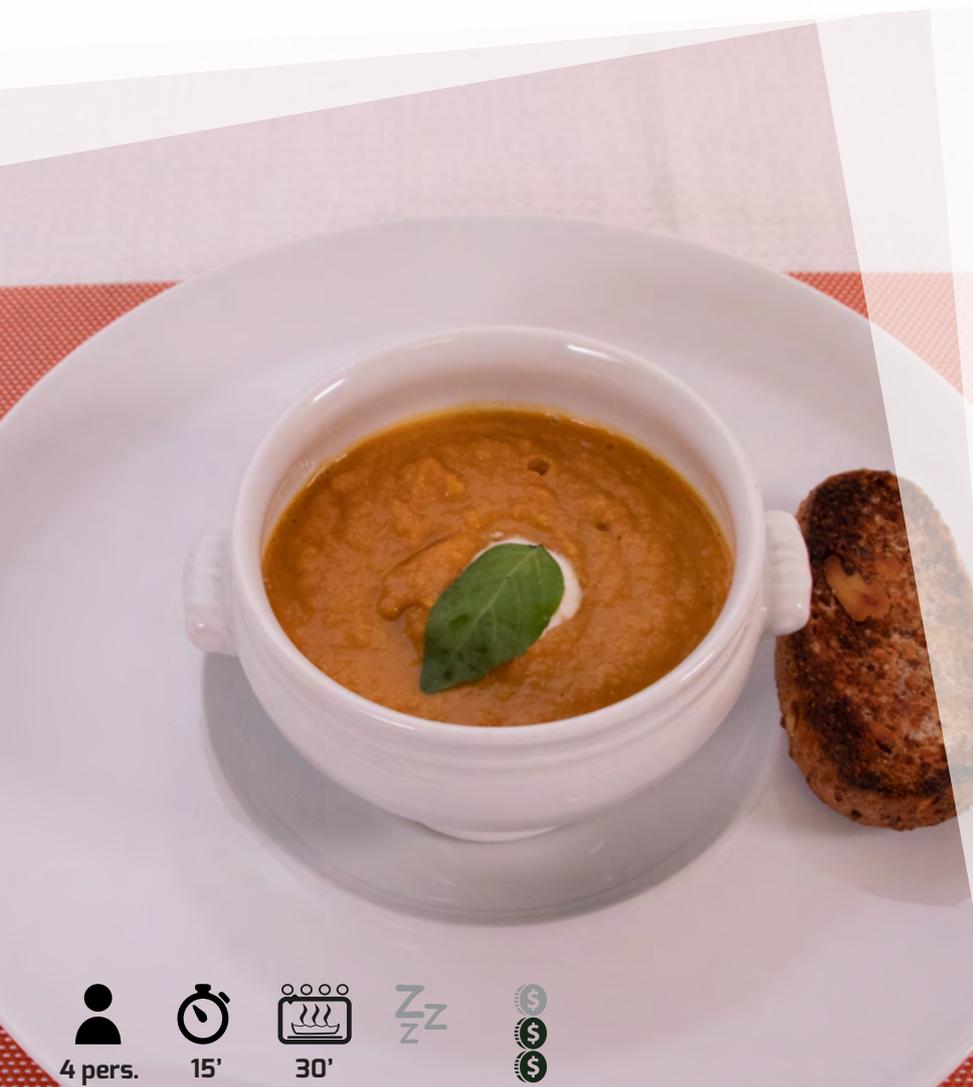
Mixer jusqu'à obtention d'une soupe lisse. Remettre sur feu doux.

Ajouter 100ml de lait de coco, le jus de citron et les dés de tofu.

Allonger avec de l'eau si vous souhaitez une soupe plus liquide. Saler.

Servir chaud, en ajoutant au dernier moment un petit « tourbillon » de lait de coco, une pincée de cumin et les amandes.

Velouté de pois chiches aux carottes et oignons confits



INGREDIENTS

- Pois chiches en boîte 720g
- Carottes 460g
- Oignons 90g (1 pièce)
- Sucre en poudre 8 càc
- Vinaigre balsamique 1 càc
- Ail frais 8 gousses
- Paprika en poudre 4 càc
- Basilic 4 feuilles
- Yogourt à la grecque 120g
- Pain complet 200g
- Gingembre frais 20g
- Huile de colza HOLL 4 càs (50g)

Bon à Savoir

Il est possible de remplacer une portion de viande par une association de légumineuses et de céréales pour obtenir une complémentarité protéique.



Déroulement de la recette :

Peler les carottes et couper en morceaux.

Eplucher et couper finement les oignons et la moitié de l'ail.

Couper le pain en 4 tranches.

Egoutter et rincer les pois chiches.

Cuire les carottes 20 min à la vapeur.

Faire revenir l'oignon et l'ail à feu vif 30 sec dans l'huile de colza HOLL, puis verser le sucre et le vinaigre.

Mélanger et cuire 10 min à feu vif jusqu'à évaporation du vinaigre.

Mixer les carottes, l'oignon, l'ail et les pois chiches.

Griller le pain et le frotter avec l'ail restant.

Proposition de présentation : servir le velouté dans un bol, déposer le yogourt en surface et décorer de basilic.

Steak de bœuf chimichurri 15'



INGREDIENTS

- Steak de bœuf 440g (4x110g)
- Brocolis 720g
- Pommes de terre 1200g
- Ail 2 gousses
- Vinaigre de vin rouge 2 càs
- Huile de colza HOLL 4 càs (40g)
- Miel d'acacias liquide 8 càs
- Raisins secs 8 càs
- Mélange sec chimichurri 4 càs
- Sel
- poivre



Bon à Savoir

Préférer l'huile de colza HOLL à la classique car elle résiste mieux aux cuissons à haute température. La cuisson vapeur préserve les nutriments des pommes de terre (ainsi que des légumes) et diminue l'utilisation de matières grasses.

Déroulement de la recette :

Eplucher les pommes de terre puis les couper en morceaux.

Couper l'ail.

Laver et égoutter les brocolis puis les couper en bouquet.

Mélanger 2 càs d'huile et le vinaigre avec la préparation sèche du chimichurri.

Cuire les pommes de terre à la vapeur pendant 15 min.

Les écraser au presse-purée jusqu'à obtention de la consistance souhaitée et y ajouter les raisins secs.

Faire chauffer 1 càs d'huile de colza HOLL dans une poêle et faire revenir l'ail.

Ajouter les brocolis et le miel, cuire 1 min. Verser 300ml d'eau puis couvrir pendant 2-3 min.

Poêler le bœuf dans 1 càs d'huile de colza HOLL chaude pendant 10 min.

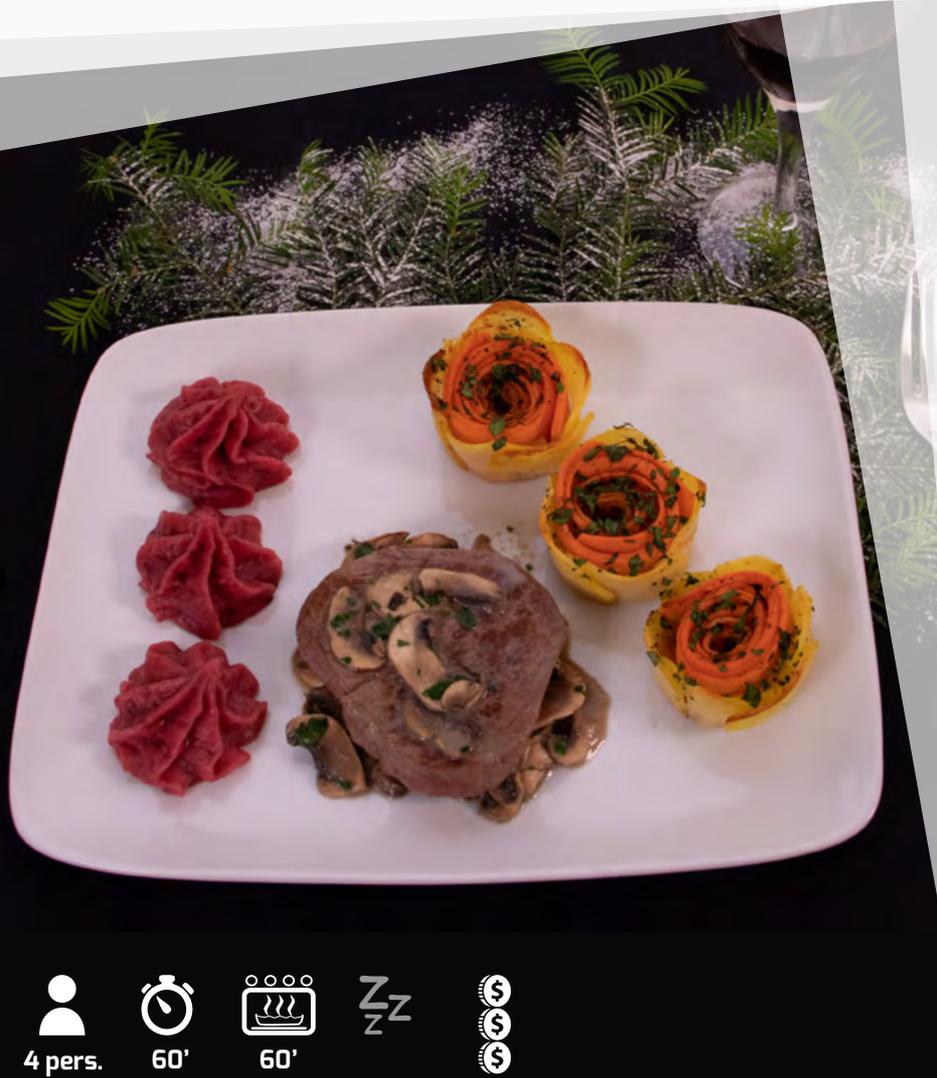
Verser la sauce chimichurri avant dégustation.

Bœuf de Noël aux champignons, purée de betteraves et roses de carottes



INGREDIENTS

- Médaillons de filet de bœuf 400g (4x100g)
- Pommes de terre 1000g
- Champignons de Paris 350g
- Persil 40g
- Ail en poudre 5g
- Huile de colza HOLL 5-6 càs (60g)
- Huile d'olive 1 càs (10g)
- Médaillons de filet de bœuf 400g (4x100g)
- Pommes de terre 1000g
- Champignons de Paris 350g
- Persil 40g
- Ail en poudre 5g
- Huile de colza HOLL 5-6 càs (60g)
- Huile d'olive 1 càs (10g)



Bon à Savoir

L'huile de Colza HOLL est idéale pour la cuisson à haute température, car elle ne se détériore pas à la chaleur.

Déroulement de la recette :

SAUCE AUX CHAMPIGNONS :

Hacher le persil et l'ail.

Emincer les champignons et les cuire à feu moyen dans une poêle avec 1-2 càs d'huile de colza HOLL.

Ajouter l'ail, le persil et le lait. Assaisonner.

Saupoudrer d'une càc de fond de veau.

Rectifier l'assaisonnement selon goût.

ROSE DE CAROTTES :

Eplucher, puis couper les carottes et la pomme de terre en fines lamelles dans le sens de la longueur.

Disposer sur une assiette et assaisonner.

Cuire au micro-onde pendant une min.

Graisser les moules à muffin avec l'huile d'olive.



SUITE DE LA PREPARATION

Disposer les lamelles de carottes et de pomme de terre en les enroulant de façon à former une rose. Commencer par disposer les lamelles de pommes de terre à l'extérieur, pour former le tour de la rose, puis déposer les lamelles de carottes au centre.

Cuire 20 minutes à 200°C, puis réserver.

PURÉE DE BETTERAVE ET POMMES DE TERRE :

Couper les betteraves en cubes, et les pommes de terre en deux.

Cuire les pommes de terre dans une casserole d'eau bouillante durant 25 à 30 min.

Saler à la reprise de l'ébullition.

Egoutter les pommes de terre.

Ajouter les betteraves.

Passer au moulin à légumes et poivrer.

Réserver.

FILET DE BŒUF :

Dans une poêle, dorer les médaillons avec le reste d'huile de colza HOLL chaude sur toutes les faces durant 5 min, puis réservez.

DRESSAGE :

Sur une assiette, disposer les roses de carottes et le filet de bœuf, puis napper le filet avec la sauce aux champignons. Déposer ensuite la purée de betteraves et pommes de terre.

Ramen de tofu aux champignons et chou kale

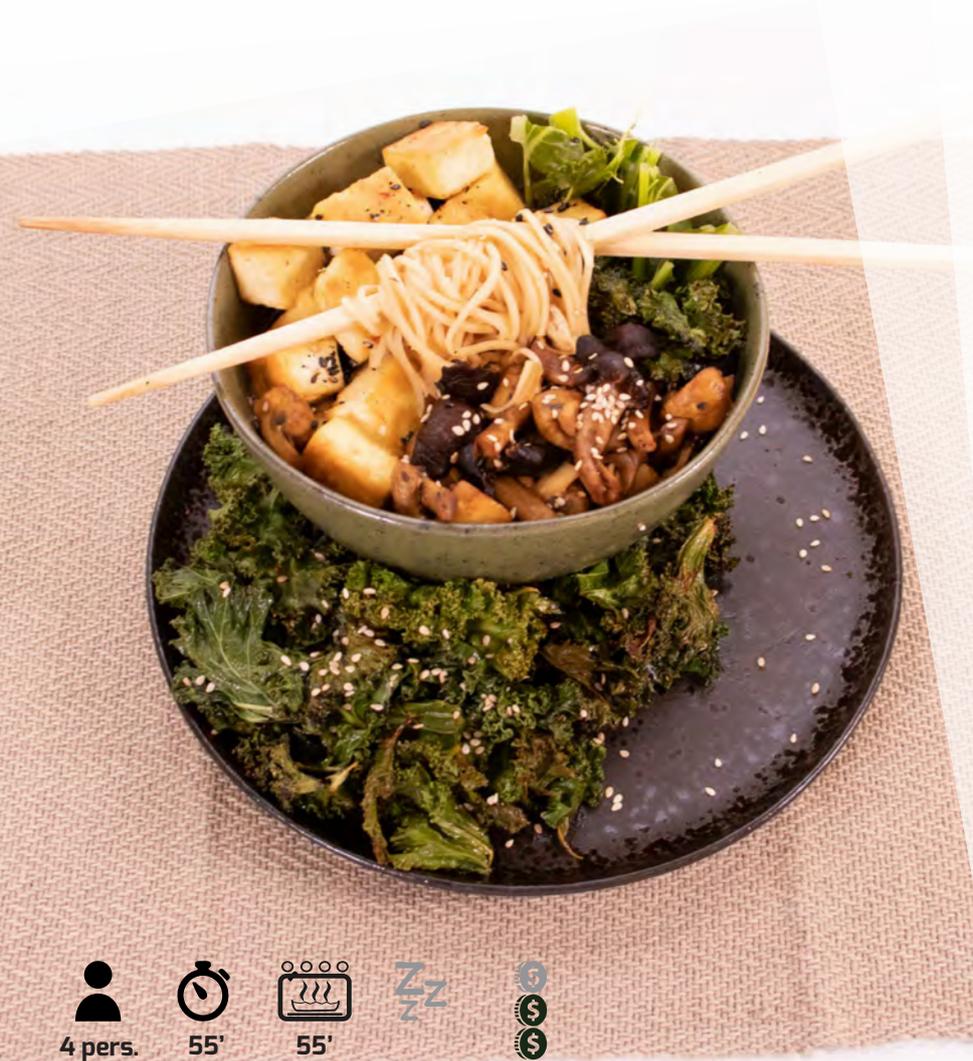


INGREDIENTS

- Oignon 100g (1 pièce)
- Ail 1 gousse
- Huile de colza HOLL 4 càs (40g)
- Eau 2000ml
- Chou kale 400g
- Pâte miso 2 càs
- Pâte de sésame 1 càc
- Sauce soja 1 càs (10g)
- Mélange de champignons 400g
- Sauce teriyaki 4 càs (40g)
- Tofu ferme 600g
- Nouilles asiatiques 250g
- Graines de sésame 4 càs
- Sel
- poivre

Bon à Savoir

Pour limiter le gaspillage alimentaire, les tiges rigides du chou kale peuvent être consommées à côté du ramen (faire revenir à la poêle ou cuire à la vapeur).



4 pers.



55'



55'



Zzz



\$

Déroulement de la recette :

Pour la préparation du bouillon, couper l'oignon et la gousse d'ail en petits dés.

Dans une casserole, faire chauffer 1 càs d'huile de colza HOLL à feu moyen et cuire l'ail et l'oignon pendant 3-4 min.

Ajouter 2000ml d'eau, porter à ébullition, puis laisser mijoter pendant 20 min.

Ôter les parties rigides du chou kale et disperser les feuilles sur une plaque. Asperger de 2 càs d'huile de colza HOLL, assaisonner et placer dans le four préchauffé à 120°C. Cuire pendant 5-10 min. jusqu'à ce que les feuilles deviennent croustillantes (en restant vertes).

Mélanger la pâte miso et la pâte de sésame avec 4 càs du bouillon (pour humidifier). Verser ce mélange dans le bouillon et assaisonner avec la sauce soja.

Couper grossièrement les champignons et cuire durant 10 min. dans une poêle avec la sauce teriyaki.

Couper le tofu en dés de 3cm, puis cuire dans une poêle avec 1 càs d'huile pendant 10 min.

Cuire les nouilles dans le bouillon selon la procédure sur l'emballage.

Toaster les graines de sésame dans une poêle.

Une fois que tout est prêt, répartir les nouilles et le bouillon dans 4 bols, ajouter les champignons, le tofu et le chou kale en dernier. Saupoudrer de graines de sésame. Servir chaud.

Duo de brochettes végétariennes



INGREDIENTS

Médailles

- Poivron jaune 280g
- Tomates cerises 200g
- Courgette 175g
- Riz sauvage cru 180g
- Tofu 480g
- Farine blanche 1 càs
- Lait entier 50ml
- Sésame 60g
- Cumin en poudre 1 càc
- Garam Masala 3 càc
- Curcuma 1 càc
- Sauce soja 100ml
- Mirin 100ml
- Saké 50ml
- Sucre brun 50g
- Miel liquide 40g
- Sel, poivre

Bon à Savoir

Laver les légumes à l'eau courante avant tranchage permet de conserver un maximum de minéraux. Ceux-ci jouent un rôle essentiel dans le métabolisme et la structure du corps humain.



4 pers



40'



20'



sans



Déroulement de la recette :

BROCHETTES :

Couper le tofu en dés d'env. 3cm et réserver.

Rouler la moitié du tofu (240g) dans le mélange cumin, garam masala et curcuma. Réserver.

Paner le reste du tofu en le passant successivement dans la farine, le mélange lait/miel et le sésame.

Couper les légumes en morceaux d'environ 3cm. Les tomates cerises peuvent rester entières.

Enfiler en alternance sur 16 brochettes, tofu et légumes.

Faire cuire env. 20 min. au milieu du four préchauffé à 200°C.

Retourner les brochettes à mi-cuisson.

RIZ SAUVAGE :

Mettre le riz dans une grande casserole d'eau froide. Porter à ébullition. Cuire à feu moyen selon le temps indiqué sur l'emballage. Égoutter puis réserver le riz.



SUITE DE LA PREPARATION

SAUCE TERIYAKI :

Dans une casserole, réunir la sauce soja, le mirin, le saké et le sucre brun.

Faire chauffer à feu moyen en mélangeant. A ébullition, réduire le feu et poursuivre la cuisson. Retirer du feu lorsque la sauce a réduit de moitié ou que la consistance désirée est obtenue.

Dresser dans une grande assiette 4-5 brochettes et une portion de riz. Décorer l'assiette à l'aide de la sauce teriyaki.

Ravioli aux endives, scamorza fumée et son pesto à l'ail des ours



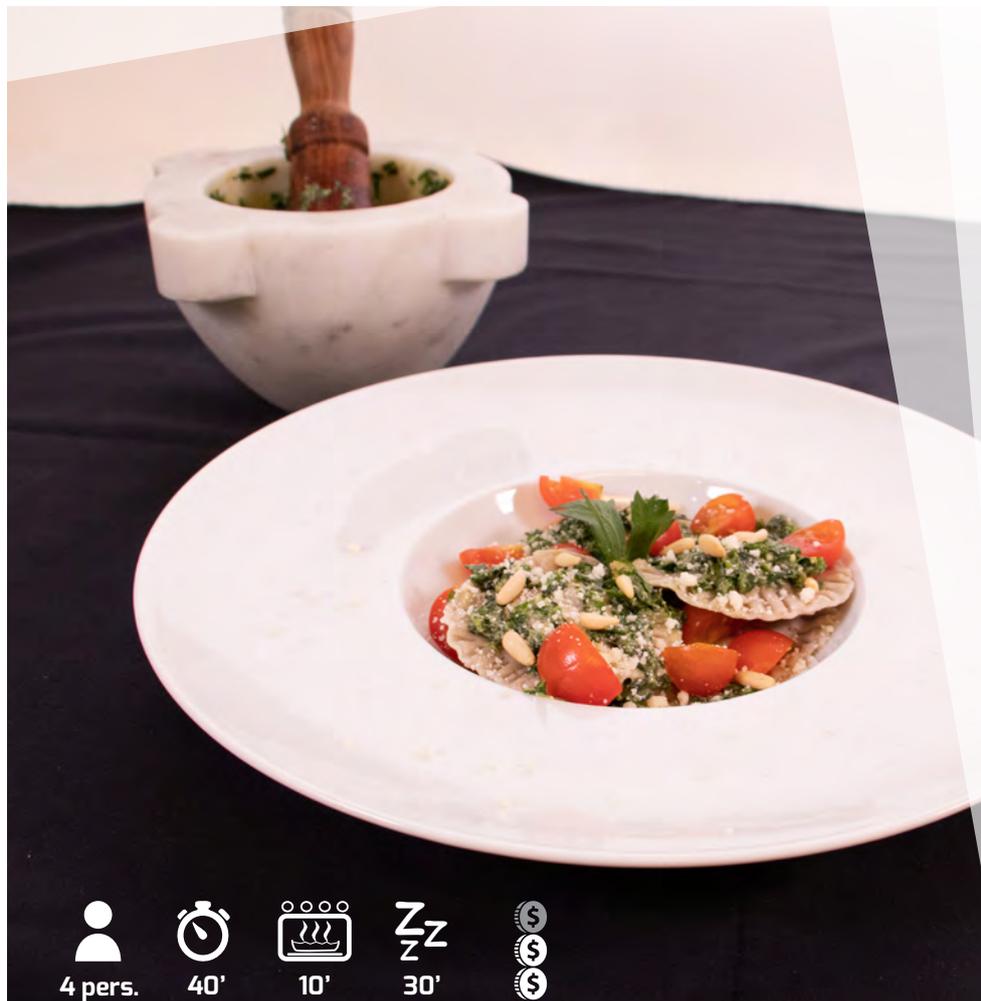
INGREDIENTS

Médailles

- Farine complète 400g
- Œufs 2 pièces
- Sel
- Endives 240g
- Huile de colza HOLL 3 càc (15g)
- Persil frais 10g
- Poivre
- Ail des ours 100g
- Pignons de pain 20g
- Parmesan râpé 60g
- Huile d'olive extra vierge 2 càs (20g)
- Crème ½ écrémée 15ml
- Tomates cerises 400g
- Scamorza fumée 160g

Bon à Savoir

Le choix des matières grasses doit se faire en fonction du mode de préparation. Privilégier l'huile de colza HOLL pour la cuisson et l'huile d'olive extra-vierge pour les mets froids, dans le but d'obtenir un bon ratio (1:5) Oméga 3 / Oméga 6.



4 pers.



40'



10'



30'



Déroulement de la recette :

POUR LE PESTO À L'AIL DES OURS :

Hacher grossièrement l'ail des ours.

Mixer les pignons, le parmesan, l'huile d'olive et la demi-crème, jusqu'à obtention d'une pâte. Saler et poivrer.

Couper les tomates cerises en 4, réserver.

POUR LA PÂTE :

Disposer la farine sur le plan de travail, ajouter les 2 œufs, une pincée de sel et pétrir jusqu'à obtenir une boule de pâte lisse et élastique.

Envelopper la pâte dans un film plastique transparent et laisser reposer 30 minutes au réfrigérateur.

Ravioli aux endives, scamorza fumée et son pesto à l'ail des ours



SUITE DE LA PREPARATION

POUR LA FARCE :

Laver les endives, enlever les premières feuilles et couper la base.

Couper les en 2 dans le sens de la longueur puis recouper les en rondelles d'1 cm d'épaisseur.

Faire dorer dans une poêle avec l'huile de colza. Assaisonner, réserver.

Râper la scamorza fumée et réserver.

Mélanger l'endive avec la scamorza fumée, le parmesan râpé et le persil frais. Réserver.

Retirer la pâte du réfrigérateur, étaler au rouleau à pâtisserie sur une surface farinée jusqu'à obtenir une épaisseur de 4mm.

Tailler en cercles d'environ 6 cm de diamètre (à l'aide d'un verre ou d'un bol).

Déposer au centre de chaque cercle, une càc de farce et humidifier les bords avec un pinceau.

Plier le cercle en deux et sceller les bords en appuyant avec les dents d'une fourchette.

Cuire les pâtes dans une grande quantité d'eau bouillante salée pendant 3 min. environ.

DRESSAGE :

Disposer les raviolis sur une assiette.

Ajouter le pesto à l'ail des ours.

Décorer le plat avec le reste de persil et les tomates.

Râble de lapin farci aux tomates séchées, légumes caramélisés et blésotto aux asperges



INGREDIENTS

Médailles

- Râble de lapin désossé 400g
- Oignons 200g (2 pièces)
- Huile de colza HOLL 2 càs (20g)
- Basilic frais 10g
- Cerfeuil frais 10g
- Ail 2 gousses
- Huile d'olive extra vierge 2 càs (20g)
- Tomates séchées sans huile 60g
- Pignons de pin 25g
- Œuf 1 pièce
- Sel, poivre
- Vin blanc de cuisine 200ml
- Ficelle
- Petites carottes tricolores 240g
- Radis 240g
- Miel 30g
- Cumin 5g
- Graines de fenouil 5g
- Paprika 5g
- Huile de colza HOLL 2 càs (20g)

Bon à Savoir

Les tomates contiennent environ 95% d'eau, c'est pour cela qu'une fois séchées, elles sont nutritionnellement plus concentrées. Le pouvoir sucrant du miel est le double du saccharose. Mais attention, il reste cariogène.

Les asperges sont une bonne source en vitamine B9 (aussi appelée acide folique). Une portion de 120g (recommandation de la SSN) d'asperges procure 180 µg de vitamine B9, soit 45% des besoins journalier recommandés.

Déroulement de la recette :

POUR LA FARCE :

Peler et hacher les 2 oignons et les 2 gousses d'ail.

Hacher finement les herbes.

Réhydrater et couper les tomates séchées en fines lamelles.

Mélanger les herbes, l'ail, les 2 càs d'huile d'olives, les pignons de pin et les tomates séchées dans un saladier.

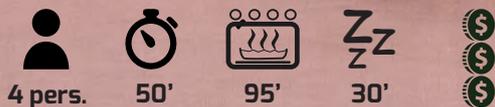
Faire chauffer 1 càs d'huile de colza HOLL dans une sauteuse et suer les oignons, puis ajouter les au mélange d'herbes.

Ajouter l'œuf, saler, poivrer et mélanger.

POUR LE LAPIN :

Disposer le râble de lapin désossé sur une planche.

Saler et poivrer.





SUITE DE LA PREPARATION

Disposer la farce au milieu du râble.

Enrouler le tout pour former une roulade, puis ficeler le bien serrer.

Faire revenir, de chaque côté, le lapin dans un faitout avec 1 càs d'huile de colza HOLL.

Ajouter les 200ml de vin blanc.

Enfourner pendant 45 minutes dans le four préchauffé à 180°C.

POUR LES LÉGUMES :

Laver les carottes et les radis et mélanger avec les graines de fenouil, l'huile de colza HOLL, le miel et les épices.

Répartir sur une plaque recouverte de papier sulfurisé.

Enfourner les légumes avec le lapin dans le four préchauffé à 180°C, durant 20-30 min. afin qu'ils soient tendres.

POUR LE BLÉSOTTO :

Tailler les pieds des asperges.

Cuire 8 min. à la vapeur les asperges, puis les couper en rondelles. Réserver.

Peler et hacher les 2 oignons restant.

Chauffer l'huile de colza HOLL dans une casserole et faire revenir les oignons.

Lorsque les morceaux deviennent translucides, ajouter le blé et mélanger.

Ajouter les 100ml de vin blanc et cuire 2 min.

Verser une louche de bouillon de légumes. Poursuivre la cuisson jusqu'à ce que le bouillon soit absorbé. Procéder de la même manière avec le reste du bouillon.

Ajouter les asperges et laisser cuire encore 1 min. en remuant pour que le blé n'attache pas le fond de la casserole.

Rectifier l'assaisonnement.

DRESSAGE :

Couper le râble de lapin farci en tranches d'environ 2cm et les disposer en éventail.

Servir le blésotto dans une casserole et placer dans l'assiette.

Ajouter les légumes à côté du lapin.

Wrap au poulet et houmous de betterave



INGREDIENTS

Médailles

- Pois chiches appertisé 1 boîte (400g)
- Racine rouge cuite coupée en morceaux 320g
- Huile d'olive extra vierge 2 càs (20g)
- Citron 1
- Yaourt nature grecque 150g
- Lait 10ml
- Piment doux QS
- Persil QS
- Herbes de Provence QS
- Menthe QS
- Sel, poivre QS
- Blanc de poulet 320g
- Wrap de blé 1 paquet de 320g (8 pièces)
- Avocat 1 pièce
- Colza HOLL 2 càs (20g)
- Laitue Iceberg 160g
- Brins de ciboulettes 1 bouquet

Bon à Savoir

Dans les magasins, l'avocat est au rayon fruit. Mais selon la pyramide alimentaire de la SSN, il fait partie des oléagineux. Les recommandations sont donc d'un ½ avocat/j ou d'une poignée d'amandes, noix, noisettes.

Déroulement de la recette :

HOUMOUS :

Presser le jus du citron.

Égoutter et rincer les pois chiches à l'eau froide.

Mixer les racines rouges et les pois chiches avec l'huile d'olive et la moitié du jus de citron pour obtenir un mélange homogène. Saler et poivrer selon votre goût.

SAUCE BLANCHE :

Mélanger le yaourt, le lait, 1 càs de jus de citron. Assaisonner avec les herbes et condiments selon votre goût et réserver au frais.





SUITE DE LA PREPARATION

WRAPS :

Peler et couper en tranches l'avocat. Couper la laitue en lanières puis réserver au frais.

Chauffer l'huile de colza HOLL dans une poêle et faire revenir pendant quelques minutes le poulet émincé. Saler et poivrer après cuisson.

Pour 1 personne, compter 2 wraps sur lesquels répartir un quart du houmous, de la laitue iceberg, de l'avocat et du poulet.

Rouler puis placer les au frais dans du papier d'aluminium pendant 20-30 min. avant de les déguster.

Pour le dressage, retirer le papier aluminium, couper les wraps en deux et attacher avec de la ciboulette puis disposer en ligne sur une assiette. Décorer avec de la roquette.

Carpaccio de féra aux baies, pommes de terre au four et salade d'herbes



INGREDIENTS

- Filet de féra frais (congelé 24h auparavant) 400g
- Crème de cassis 2 càc
- Vinaigre de framboise 2 càc
- Huile d'olive extra vierge 3 càs (45g)
- Pommes de terre nouvelles 1200g
- Paprika 1 càc
- Thym frais 10 brins
- Ail 4 gousses
- Huile de colza HOLL 1 càs (15g)
- Sel, poivre
- Fleur de bourache Quelques fleurs
- Echalotte 1 pièce (30g)
- Salade jeunes pousses 200g
- Concombre 200g
- Amandes hachées 30g
- Jus de citron 4 càs
- Moutarde 1 pointe de couteau
- Menthe Quelques feuilles
- Coriandre Quelques feuilles
- Ciboulette Quelques feuilles
- Persil Quelques feuilles
- Estragon Quelques feuilles
- Framboises 40g
- Myrtilles 40g

Bon à Savoir

Lorsqu'ils sont peu ou pas cuits, les poissons du lac peuvent être porteurs d'un ver-parasite, le ténia. Congeler le poisson au moins 24h avant sa consommation permet d'empêcher la possible croissance de ce parasite.

Déroulement de la recette :

Sortir la féra du congélateur 1h avant le début de la préparation.

Couper les pommes de terre en quartiers et les déposer sur une plaque de cuisson.

Ajouter l'huile de colza, le thym et les gousses d'ail coupées en deux.

Mélanger et enfourner à 200°C pendant 30min, retourner deux fois durant la cuisson.

Découper la féra en fines lamelles.

Dresser les lamelles de poisson dans quatre assiettes individuelles, réserver au frais.

Torréfier (griller) les amandes dans une poêle.

Dans un saladier, mélanger le jus de citron, deux càs d'huile d'olive, la moutarde, les amandes et une échalote ciselée. Saler et poivrer.

Mélanger à la sauce à salade le concombre coupé en rondelles, la salade et les feuilles d'herbes aromatiques.





SUITE DE LA PREPARATION

Dans un bol, mélanger une càs d'huile d'olive, la crème de cassis et le vinaigre de framboise. Répartir la vinaigrette aux fruits sur le carpaccio de Féra, saler et poivrer.

Garnir le carpaccio de quelques framboises, de myrtilles et de fleurs de bourache.

Dresser la salade à côté du carpaccio.

Une fois les pommes de terre cuites, servir encore chaudes avec le plat.

Gaspacho aux légumes de saison

avec tartines de pain aux olives et cottage cheese

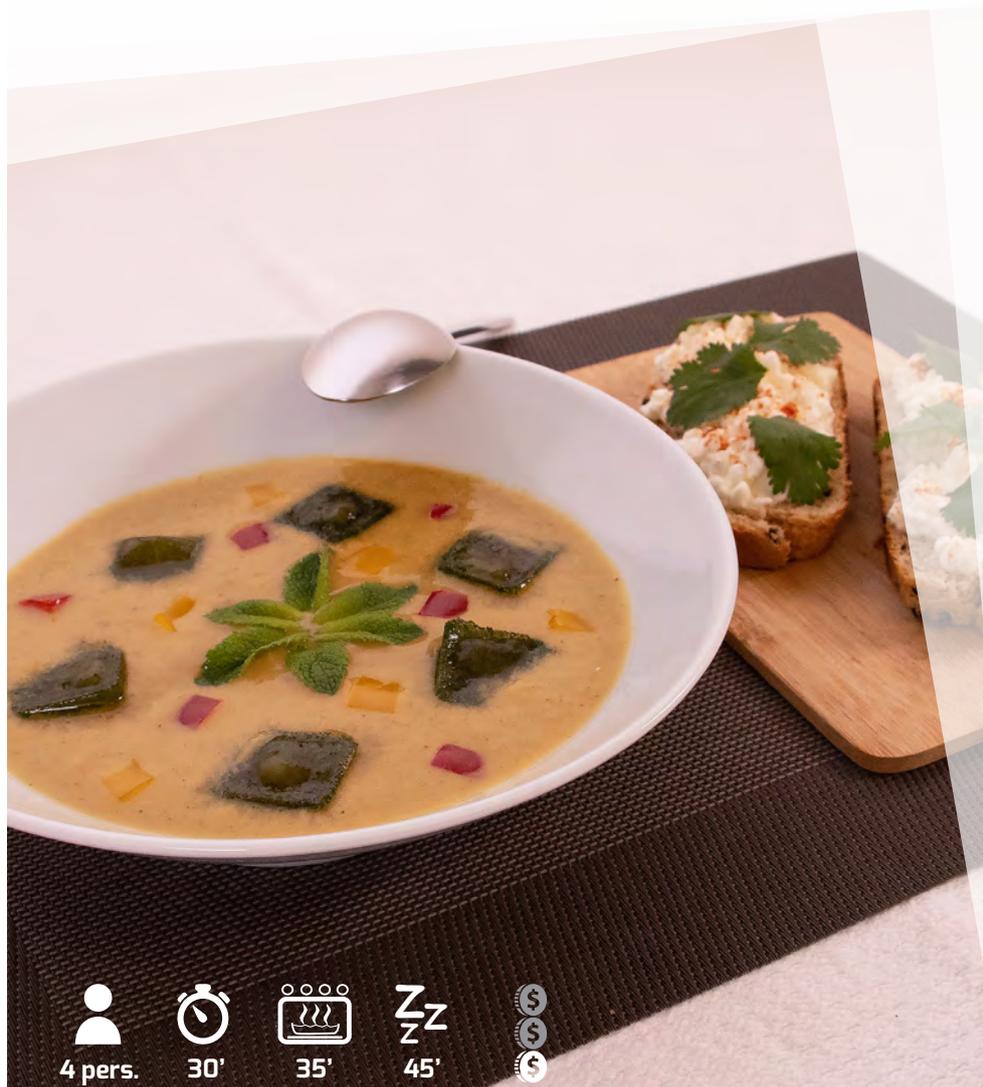


INGREDIENTS

- Aubergine 160g
- Courgette 230g
- Tomates 450g
- Céleri branche 150g
- Poivron rouge et jaune 50g
- Échalote 40g (1 pièce)
- Ail 1 gousse
- Huile d'olive raffinée 20g (2 càs)
- Sel, poivre QS
- Bouillon de légumes 700ml
- Jus de citron 1 à 2 càs
- Coriandre 1 demi-bouquet
- Menthe 1 demi-bouquet
- Farine bise 500g
- Levure fraîche 21g (½ cube)
- Olives noires dénoyautées 80g
- Graines de tournesol 20g (2 càs)
- Sel iodé 5g
- Huile d'olive raffinée 20g (2 càs)
- Bière sans alcool 150ml
- Cottage cheese 600g
- Paprika QS

Bon à Savoir

Le cottage cheese est un fromage pauvre en graisse et une source de protéines intéressante. 150-200g de fromage frais correspondent à une portion de protéines.



Déroulement de la recette :

GASPACHO AUX LÉGUMES DE SAISON :

Garder de côté 8 feuilles de menthe et 8 de coriandre pour la décoration.

Mixer finement les branches de coriandre et de menthe avec 200ml d'eau, placer dans un bac à glaçon et mettre au congélateur.

Couper l'aubergine, la courgette, les tomates et le céleri en gros dès et réserver.

Couper les poivrons en petits dès et réserver.

Hacher finement l'échalote et l'ail. Faire revenir à la poêle dans 2 càs d'huile d'olive.

Ajouter les autres légumes et faire revenir le tout.

Faire cuire 30 min. à feu doux. Saler et poivrer.

Mixer très finement à l'aide d'un mixeur plongeant et laisser refroidir.

Incorporer le bouillon jusqu'à obtention de la consistance désirée.

Rectifier l'assaisonnement avec le jus de citron.

Couvrir et placer au frais au moins 1 heure.

Servir la soupe froide. Décorer avec les dès de poivrons et les glaçons de fines herbes.

Gaspacho aux légumes de saison avec tartines de pain aux olives et cottage cheese



SUITE DE LA PREPARATION

TARTINES DE PAIN AUX OLIVES ET COTTAGE CHEESE :

Emietter la levure et dissoudre dans la bière.

Mélanger la farine, les olives en lanières et le sel dans un bol.

Ajouter 150ml d'eau, l'huile d'olive et le mélange de bière et levure.

Mélanger le tout, pétrir pour obtenir une pâte souple et lisse. Si la pâte est trop humide, incorporer un peu de farine.

Laisser lever à couvert 30 minutes à température ambiante.

Disposer le pain en formant un ovale allongé sur une plaque recouverte de papier cuisson.

Eparpiller les graines de tournesol sur le dessus en appuyant légèrement.

Laisser lever au minimum 15 min. à température ambiante.

Entailler légèrement la surface.

Enfourner dans le four préchauffé à 200°C. Cuire 10 minutes, puis diminuer à 180°C pendant 30 min.

Laisser refroidir le pain puis couper 2 tranches moyennes par personne.

N.B : Une portion de pain correspond à 75g-125g.

Toaster les tranches (si souhaité) et disposer le cottage cheese sur celles-ci.

Saupoudrer les tartines de paprika et les décorer avec une feuille de menthe et une de coriandre.

Servir les tartines avec le gaspacho.

Chirashi de Maquereau



INGREDIENTS

- Riz japonais cru 300g
- Filet de Maquereau frais 400g
- Avocat 700g
- Mangue 600g
- Vinaigre de riz 6-8 càs
- Pâte de wasabi 1 càc
- Gingembre vinaigré 2 càs
- Sauce soja 4 càs
- Citron 1 pièce



Bon à Savoir

Le maquereau appartient à la catégorie « petits poissons bleus », comme la sardine. Etant en début de chaîne alimentaire, ils contiennent peu, ou pas, de métaux lourds.

Déroulement de la recette :

Rincer le riz plusieurs fois jusqu'à ce que l'eau soit limpide.

Egoutter le riz et cuire avec 400ml d'eau dans une casserole.

Porter à ébullition puis laisser cuire 12 minutes à couvert à feux doux.

Lorsqu'il n'y a plus d'eau, retirer la casserole du feu et arroser le riz du vinaigre de riz en mélangeant délicatement.

Couvrir le riz d'un torchon et laisser refroidir une trentaine de minute.

Pendant ce temps, peler et dénoyauter la mangue et les avocats.

Couper leur chair en petits dés. Arroser les avocats du jus d'un citron avant de les réserver au frais.

Couper en fines lamelles les filets de Maquereau, dont la peau et les arêtes ont préalablement été enlevés.

DRESSAGE :

Répartir le riz dans quatre bols. Déposer par-dessus les dés de fruits et les lamelles de poissons.

A déguster avec de la sauce soja, du wasabi et le gingembre vinaigré.

Briouates épinards-feta & Zaalouk

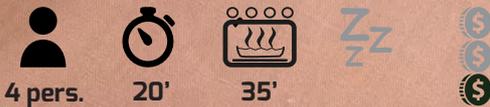


INGREDIENTS

- Carottes 500g
- Cumin 1 càs
- Ail 3 gousses
- Coriandre 3 à 5 branches
- Huile d'olive 1 càs (15g)
- Sel
- Poivre
- Semoule de couscous 180g
- Jus de citron 1 càs
- Gingembre (poudre) ½ càc
- Epinards 200g
- Beurre 25g
- Œufs 180g (3 pièces)
- Feuilles de brick 120g
- Feta 100g
- Huile de Colza HOLL 2 càs (30g)
- Graines de chia 20g
- Sésame noir 20g

Bon à Savoir

L'huile de colza HOLL ne se détériore pas avec la chaleur et peut donc être employée pour la friture. L'huile d'olive est très intéressante pour ses acides gras monoinsaturés et son apport en vitamine E.



Déroulement de la recette :

ZAALOUK :

Eplucher les carottes puis les découper en gros dès.

Hacher finement l'ail.

Cuire les carottes à l'eau salée pendant 15 minutes.

Egoutter les carottes et récupérer l'eau dans une autre casserole.

Faire revenir dans l'huile d'olive les carottes pendant environ 1 minute

Ecraser les carottes avec le dos d'une fourchette.

Ajouter la moitié des graines de cumin, de chia et de sésame noir, ainsi que l'ail écrasé.

Retirer du feu, saler et poivrer selon vos préférences.

Ajouter la coriandre fraîche ciselée et réserver.

Amener l'eau récupérée des carottes à ébullition puis couper le feu pour ajouter une càs de jus de citron et le gingembre en poudre.

Verser 360ml de cette eau sur le couscous et couvrir pour laisser gonfler les grains 5 à 10 min.

Ajouter l'autre moitié des graines (cumin, chia et sésame noir).

Laisser refroidir les préparations jusqu'à ce qu'elles soient tièdes et mélanger.



SUITE DE LA PREPARATION

BRIOUATES :

Hacher finement les épinards.

Faire fondre le beurre dans une poêle et y faire revenir les épinards hachés.

Saler et poivrer.

Ajouter les œufs puis mélanger à feu doux jusqu'à ce qu'ils soient brouillés.

Laissez refroidir avant d'y mélanger la feta coupée en petits cubes.

Prendre une demi-feuille de brick dans sa longueur et rabattre les côtés vers le centre. Placer une càs de farce à l'une des extrémités puis replier pour former un triangle.

Renouveler l'opération jusqu'à épuisement de la farce.

Dans une poêle, faire chauffer l'huile de colza HOLL et mettre les Briouates à cuire des deux côtés. Ils doivent être dorés.

Servir les Briouates chauds avec le Zaalouk tiède ou froid.

Bagel coloré garni de ses légumes d'été, mesclun et vinaigrette au miel



INGREDIENTS

- Pain bagel 340g (4 pièces)
- Philadelphia original 300g
- Pois chiches en boîte 300g
- Betterave cuite 200g
- Ciboulette 1 botte
- Citron bio 1 pièce
- Betterave de chioggia 60g
- Radis 40g
- Oignon rouge 50g (1 pièce)
- Carottes jaune, orange, violette
- Chou rave 50g
- Cresson 20g
- Graines de tournesol 40g
- Mesclun 160g
- Miel 30g
- Moutarde 20g
- Vinaigre de vin blanc 4 càs
- Purée de sésame 20g
- Ail 2 gousses
- Huile d'olive extra-vierge 4 càs (40g)
- Sel
- Poivre

Bon à Savoir

Consommer des légumes crus permet de conserver le maximum de vitamines qu'ils renferment.



Déroulement de la recette :

HOUMOUS :

Zester le citron et presser le jus.

Mixer la betterave coupée en morceaux avec les pois chiches, la moitié du jus de citron, la purée de sésame, 2 càs d'huile d'olive et l'ail.

Si le houmous est sec, ajouter 1 à 2 càs d'eau puis réserver au frais.

Mélanger le philadelphia, avec les zestes de citron, le reste du jus de citron et la ciboulette ciselée, réserver au frais.

Couper le bagel en deux.

Enfourner le bagel et les graines de tournesol sur une plaque dans le four préchauffé à 180 degrés pendant 5min.

Tailler en lamelles à l'aide d'un éplucheur les carottes, les radis, la betterave de chioggia, et le chou rave.

Préparer la vinaigrette en mélangeant le vinaigre, le miel, la moutarde, 2 càs d'huile d'olive, le sel et le poivre.

Bagel coloré garni de ses légumes d'été, mesclun et vinaigrette au miel



SUITE DE LA PREPARATION

Emincer l'oignon rouge.

Déposer dans une assiette la salade, garnir avec les graines, l'oignon rouge et la vinaigrette.

A côté de la salade, déposer les 2 moitiés de bagel toastés.

Sur la première moitié, tartiner le mélange de philadelphia.

Sur l'autre moitié, déposer le houmous de betterave.

Sur les deux moitiés, déposer les lamelles de légumes crus en formant des rosasses puis décorer de cresson.

Tournesol aux épinards, tofu et ricotta

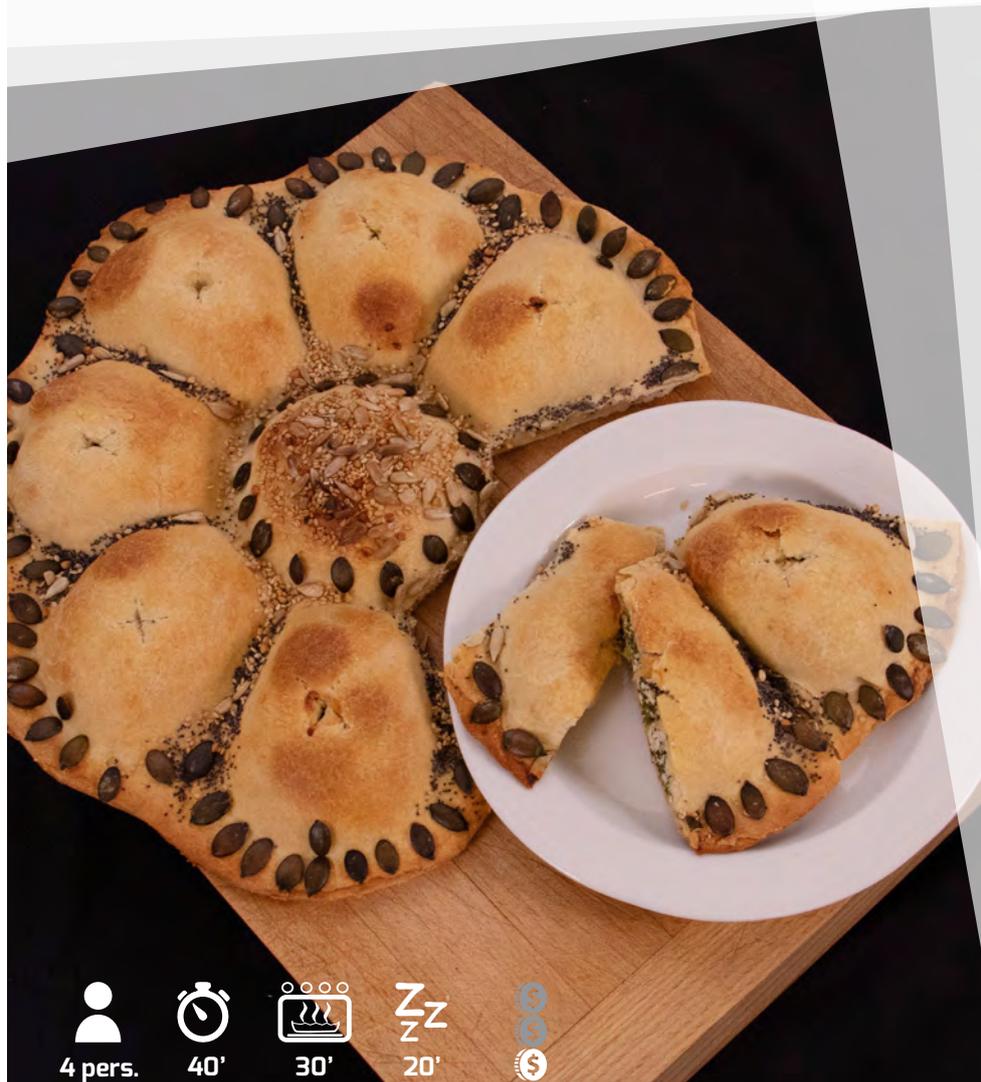


INGREDIENTS

- Farine bise 400 g
- Huile de colza HOLL 6 càs (60g)
- Sel iodé et fluoré 2g
- Ricotta 200g
- Tofu 200g
- Epinards 600g frais (de préférence) ou 300g surgelés
- Lait demi-écrémé 200ml
- Parmesan 80g
- Mélange de graines 1 càs (10g)
- Sel iodé
- Poivre
- Noix muscade 1/8 càc

Bon à Savoir

L'utilisation de sel iodé est conseillée afin de couvrir nos besoins en iode, car l'alimentation suisse en est pauvre. En Suisse, le sel dénommé « de cuisine » en est systématiquement enrichi.



4 pers.



40'



30'



20'



Déroulement de la recette :

PÂTE BRISÉE :

Mélanger la farine, l'huile de colza, le sel et 165ml d'eau tiède dans un bol. Travailler la masse avec les mains jusqu'à obtention d'une pâte homogène.

Couvrir la pâte et la laisser reposer 20 min.

FARCE :

Cuire les épinards à la vapeur 3 min, égoutter et émincer.

Ajouter la ricotta, le tofu émietté, le parmesan, le sel, le poivre et la noix de muscade.

Diviser la pâte en deux et abaisser en formant deux cercles d'environ 30 cm de diamètre et 3mm d'épaisseur. Etaler un des cercles sur une plaque de cuisson et mettre un peu de farce au centre de la pâte (centre du « tournesol »).

Disposer la farce qui reste en formant 8 petits amas (« pétales ») autour de la farce centrale en laissant un espace de 2-3 cm entre deux farces et environ 1 cm à partir de la bordure de la pâte.



SUITE DE LA PREPARATION

Badigeonner la bordure externe de la pâte et entre les pétales avec un peu d'eau et poser la deuxième pâte par-dessus.

Poser une tasse au centre de la tarte et presser légèrement pour former le centre du "tournesol". Appuyer légèrement avec les doigts entre les pétales et avec une fourchette sur la bordure.

Faire une entaille au milieu de chaque pétale.

Badigeonner la surface avec le lait et parsemer les graines.

Enfourner 10 min. dans le four préchauffé à 200°C. Baisser la température à 180°C et continuer la cuisson durant 20 min.

Sortir la tarte du four et servir chaude, tiède ou froide.

N.B. Une portion correspond à un quart de la tarte (2 pétales).

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

Hes·SO GENÈVE
Haute École Spécialisée
de Suisse occidentale