



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

h e d s

Haute école de santé
Genève
Filière Nutrition et diététique

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

- Linguine de châtaigne en Butternut et son crottin lardé..... 4-5
- Ragoût de bœuf façon Irish beef stew...
..... 6-7
- Pappardelle complètes à la bolognaise de betterave..... 8-9
- Bowl d'automne..... 10-11



RECETTES DE PRINTEMPS

- Risotto aux asperges et œuf au plat végétal..... 22-23
- Paupiettes de chou farcies au Séitan et aux légumes de saison, frites épicées et sauce au séré..... 24-25
- Filet de féra au four, crumble aux herbes, tagliatelles au citron et fagots de haricots verts aux amandes 26-27
- Raviolis de bœuf sauce citron-sauge et sa jardinière de carottes 28-29
- Eclosion printanière..... 30-31



RECETTES D'HIVER

- Pavé de saumon à l'orange et son crumble aux amandes..... 12-13
- Cabillaud poêlé, boulgour et salade de chou rouge, pomme et noix de cajou
..... 14-15
- Gyozas au tofu, champignons et chou rouge, accompagnés d'une salade asiatique..... 16-17
- Lasagne d'hiver végétarienne..... 18-19
- Lentilles corail en deux façon, épinard et chanterelles aux pignons et riz au curry..... 20-21



RECETTES D'ÉTÉ

- Pita aux légumes du soleil et keftas au bœuf..... 32-33
- Velouté vert glacé et sa tartine grecque
..... 34-35

Linguine de châtaigne en Butternut et son crottin lardé



4 pers.



60'



80'



30'



Ingédients :

- Farine de châtaigne 140g
- Farine de blé 200g
- Courge Butternut 1500g (2 petites pièces)
- Œufs 120g (2 pièces)
- Lard en tranche 80g
- Crottin de chèvre 240g
- Persil ¼ de bouquet
- Fond de légumes (en poudre) 5g
- Poivre noir du moulin
- Sel
- Huile d'olive raffinée 20g (2 càs)
- Eau 200ml
- Oignons émincés 100g
- Ail émincé 10g (1 gousse)
- Zeste de citron 8g (1 pièce)

Bon à Savoir

Contrairement à ce que l'on peut penser, la châtaigne ne fait pas partie des fruits à coque (noix, amandes, etc.). Il s'agit en fait d'un féculent ! On trouve même de la farine de châtaigne.



Déroulement de la recette :

Linguine de châtaigne en Butternut et son crottin lardé

Courge Butternut :

- Couper la courge en deux (longueur) et épépiner.
- Creuser la Butternut à l'aide d'une cuillère à soupe au niveau du creux.
- Réserver la chair dans un saladier.
- Assaisonner la courge.
- Couvrir la courge d'un papier d'aluminium et enfourner 75 minutes au four préchauffé à 200°C.

Sauce à la courge Butternut :

- Mélanger les 5g de fond de légumes à 160 ml d'eau.
- Faire revenir dans une casserole les oignons dans 10g d'huile (1 càs).
- Ajouter la chair réservée et l'ail.
- Ajouter le fond de légumes et cuire 25 minutes.
- Mixer le tout.
- Ajouter le zeste de citron et le persil haché (garder 2 brins pour la décoration).

Crottin lardé

- Enrouler chaque crottin de chèvre dans 2 tranches de lard.

Linguines :

- Dans un saladier, mélanger les farines, l'eau, les oeufs, 10g d'huile et une pincée de sel.
- Pétrir, couvrir et laisser reposer au frais.
- Façonner les linguine avec un laminoire. Si vous n'en disposez pas, abaisser la pâte au rouleau et découper des bandes de pâtes régulières.
- Réserver les linguine sur une feuille de papier cuisson en prenant soin de les fariner au fur et à mesure de la confection.
- Faire bouillir un grand volume d'eau salée et cuire les linguine 2-3 minutes.
- Égoutter.

Présentation :

- *Poêler le crottin lardé 2 minutes sur chaque face.*
- *Le crottin est prêt lorsque le lard est grillé et le fromage fondant.*
- *Disposer les linguine dans le creux de la courge.*
- *Ajouter la sauce sur les linguine.*
- *Déposer le crottin lardé sur la partie non creusée de la courge.*
- *Décorer de 2 brins de persil.*

Recette élaborée par : Kellenberger Sara et von Rotz Juliette

Recette inspirée de :

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

Butternut : <https://www.byacb4you.com/butternut-farcie-chataignes-tome-fraiche.htm>

Sauce : <http://www.mesenviesetdelices.com/article-sauce-a-la-courge-pour-pasta-43437174.html>

Automne 2019

Ragoût de bœuf façon Irish beef stew



4 pers.



20'



2h30

3h00



Ingédients :

- Panais 200g (1 grosse pièce)
- Carotte 250g (2 pièces moyennes)
- Oignon 250g (2 pièces moyennes)
- Céleri branche 140g (1 tige)
- Blanc de poireau 100g (1 pièce moyenne)
- Pommes de terre farineuses 1kg (4 grosses pièces)
- Palet de Bœuf ou viande pour ragoût 400g
- Huile de colza HOLL 3 c.s. (45g)
- Farine 4 càc (20g)

Bon à Savoir

Les bouillons sous forme de concentré, à infuser ou fait soi-même contiennent moins de graisses de mauvaise qualité, d'exhausteurs de goût et de sel que les bouillons traditionnels (en poudre ou en cube).



Déroulement de la recette :

Ragoût de bœuf façon Irish beef stew

1.

Éplucher le panais et les carottes, et les couper en rondelles. Couper l'oignon et le céleri branche en dés. Couper le blanc de poireau en 2, puis en grosses lamelles. Éplucher les pommes de terre et les couper en gros dés, réserver. Couper le boeuf en gros cubes.

2.

Chauffer l'huile dans une cocotte en fonte ou un fait tout et y déposer les morceaux de boeuf, préalablement enfarinés, saler, puis faire dorer à feu vif pendant 3 à 4 minutes. Quand les morceaux sont bien colorés, ajouter les légumes (sauf les pommes de terre) et continuer la cuisson 3 minutes en remuant. Ajouter le romarin, le thym et arroser le tout avec la Guinness et le bouillon de boeuf.

3.

Couvrir et laisser mijoter pendant 2h30 à 3h en fonction de la taille de vos morceaux de boeuf. Goûter, ils doivent être tendres.

4.

Après 2h à 2h30 de cuisson, incorporer les morceaux de pommes de terre au ragoût. Recouvrir et laisser mijoter 30 minutes supplémentaires.

5.

Avant de servir, ajouter la fécule de maïs, le son de blé et le miel.

Pappardelle complètes à la bolognaise de betterave



4 pers.



30'



40'



30'



Ingredients :

- Farine de blé complète 300g
- Oeuf 3 pièces
- Sel
- Huile d'olive raffinée 15g (3 càc)
- Betterave rouge crue 600g
- Bouillon de légumes 350 ml (350g)
- Oignon 110g (1 pièce moyenne)
- Ail 1 gousse
- Persil 2 brins
- Huile de colza HOLL 5g (1 càc)
- Viande hachée de bœuf 300g
- Farine blanche 20g (2 càs)

Bon à Savoir

La bolognaise de betterave apporte l'équivalent d'une portion (120g) de légumes.



Déroulement de la recette :

Pappardelle complètes à la bolognaise de betterave

Élaboration de la pâte :

Verser la farine complète dans un grand saladier et y creuser un puit. Battre les œufs en omelette puis les verser dans le puit avec une pincée de sel et 2 càc d'huile d'olive raffinée.

Commencer par fouetter l'intérieur du puit avant d'incorporer petit à petit la farine. Malaxer ensuite à la main pendant 2-3 minutes. Ajouter 3 càs d'eau.

Pétrir la pâte hors du saladier durant 5-6 minutes. Elle doit être souple mais sèche au toucher. Filmer la boule de pâte et laisser reposer 30 minutes au réfrigérateur.

Façonnage des pâtes :

Partager la pâte en 4 parts égales et les abaisser en rectangles d'environ 35x20cm sur un plan de travail fariné. (Ou abaisser avec un laminoir en 4 fois.)

Laisser sécher 10 minutes à l'air libre puis fariner les rectangles.

Découper des pappardelle de 2 à 3 cm de large.

Saupoudrer les pappardelle de farine et les étaler sans les serrer sur un linge propre.

Sauce :

Peler et tailler les betteraves en dés d'environ 5 millimètres. Les bouillir 20 minutes. Diluer le bouillon de légume dans 350ml d'eau de cuisson des betteraves.

Hacher l'oignon, presser l'ail et ciseler les $\frac{3}{4}$ du persil.

Chauffer l'huile de colza HOLL dans une grande poêle et y saisir la viande à feu vif. Ajouter l'oignon, l'ail et les dés de betteraves. Incorporer la farine blanche puis poursuivre la cuisson 3 minutes.

Mouiller avec le vin et le bouillon, porter à ébullition puis mijoter 5 à 10 minutes en remuant de temps en temps.

Incorporer la demi-crème acidulée et le persil. Chauffer encore 5 minutes.

Assaisonner selon convenance.

Cuisson des pâtes :

Porter à ébullition l'eau salée (1l pour 100g de pâtes) avec une càc d'huile d'olive raffinée. Cuire 2 à 4 minutes les pâtes fraîches.

Egoutter les pâtes puis les remettre dans la casserole avec une càc d'huile d'olive extra vierge, mélanger.

Dressage :

Répartir les pâtes dans 4 assiettes, ajouter la sauce puis décorer avec les feuilles de persil restantes.

Recette élaborée par : Hugentobler Tamara et Chanson Sibylle

Recette inspirée de :

Swissmilk. Pâtes à la bolognaise de betterave [En ligne]. 2018 [consulté le 27.02.19].

Disponible : https://www.swissmilk.ch/fr/recettes/LM201601_22/pates-a-la-bolognaise-de-betterave/

Les Jardins de Priape cuisinent. Pâtes fraîches complètes maison [En ligne]. 2010 [consulté le 13.03.19].

Disponible : <http://moussetic.canalblog.com/archives/2010/01/18/16572326.html>

Betty Bossy. La cuisine Italienne. Zürich : Betty Bossy ; 1999.

Automne 2019



4 pers.



60'



40'



30'



Ingédients :

- Carottes 460g
- Panais 460g
- Betterave rouge 280g
- Chou frisé 100g
- Huile de colza HOLL 1 càs (10g)
- Graines de sésame 4g
- Lentilles Beluga crues 230g
- Riz complet cru 180g
- Œuf 240g (4 pièces moyennes)
- Huile de colza 6 càs (60g)
- Vinaigre balsamique blanc 3 càs (30g)
- Sirop d'érable 2 càs (20g)
- Moutarde 1 càc (5g)
- Noix du Brésil 40g (12 pièces moyennes)
- Sel
- Poivre

Bon à Savoir

L'œuf peut être remplacé par du tofu ou en augmentant la portion de lentilles : 70g de tofu ou 25g de lentilles crues équivalent à l'apport protéique d'un œuf.

Déroulement de la recette :

Bowl d'automne



Légumes

Couper les carottes et les panais en deux puis en quatre dans la longueur.

Couper la betterave rouge en deux puis en fines lamelles.

Sur une plaque chemisée de papier cuisson, répartir les carottes et le panais mélangés et la betterave rouge à côté (éviter de la mélanger aux autres légumes lors de la cuisson). Mélanger avec l'huile de colza HOLL et les graines de sésame puis saler et poivrer.

Enfourner dans le four préchauffé à 200°C durant 40 minutes. Laisser refroidir.

Couper les feuilles du chou frisé en fines lamelles.

Légumineuses et céréales

Cuire les lentilles beluga dans 700ml d'eau frémissante environ 30 minutes, sans les couvrir. Ajouter de l'eau en cours de cuisson si nécessaire. Égoutter, saler et laisser refroidir.

Cuire le riz complet dans 450ml d'eau frémissante salée environ 30 minutes.

Ajouter de l'eau en cours de cuisson si nécessaire. Égoutter et laisser refroidir.

Œuf

Cuire les œufs dans l'eau frémissante pendant 10 minutes. Laisser tiédir, enlever la coquille et couper les en deux dans le sens de la longueur.

Sauce à salade

Mélanger l'huile de colza, le vinaigre balsamique, le sirop d'érable, la moutarde, le sel et le poivre.

Dressage

Répartir dans quatre plats à l'emporter, les légumineuses, le riz complet, les légumes et les noix du Brésil. Placer un œuf coupé en deux au centre de chaque plat et parsemer de sauce à salade.

Pavé de saumon à l'orange et son crumble aux amandes



4 pers.



60'



45'



Ingédients :

- Poireau 500g
- Panais 140g
- Demi-crème 2 càs
- Moutarde 2 càs
- Orange bio 2 pièces
- Sucre 1 càs
- Vinaigre de vin 2 càs
- Fond de légumes 200 ml
- Grand-Marnier 2 càs
- Fécule 1 càc
- Pavé de saumon bio 420g
- Amandes moulues 60g
- Lait entier 20 ml
- Amandes effilées 8g
- Riz rouge bio 240 g
- Sel
- Poivre

Bon à Savoir

Le saumon est une excellente source d'oméga 3, un acide gras essentiel à notre santé. La portion de poisson proposée dans cette recette permet de couvrir les besoins journaliers recommandés.



Déroulement de la recette :

Pavé de saumon à l'orange et son crumble aux amandes

Accompagnements

Détailler le poireau finement.

Éplucher le panais puis le couper en tagliatelles à l'aide de l'économe.

Dans une poêle mettre le poireau et le panais avec 100 ml d'eau à couvert. Laisser mijoter à feu moyen pendant 20 minutes. Ajouter une cuillère à soupe de vinaigre, saler et poivrer.

Ajouter la crème et la moutarde, mélanger le tout sur feux doux pendant 5 minutes.

Cuire le riz rouge dans une grande quantité d'eau salée pendant 45 min.

Sauce à l'orange

Prélever les zestes des oranges à l'aide d'un cannelier. Ébouillanter les zestes 2 min, les rafraîchir puis les égouttez. Presser les oranges.

Réduire le sucre avec une cuillère à soupe de vinaigre dans une casserole pour obtenir un caramel blond foncé. Ajouter le fond de légume, le jus d'orange et les zestes. Saler, poivrer et cuire 20 min à feu doux.

Mélanger le Grand-Marnier et la fécule puis verser dans la sauce en remuant cette préparation. Laisser frémir 5 min.

Poisson

Retirer la peau du saumon et le séparer en 4 pavés.

Mélanger les amandes moulues et le lait, saler et poivrer. Mélanger du bout des doigts jusqu'à obtenir une texture sablonneuse (crumble).

Placer les morceaux de saumon dans un plat à gratin, répartir le crumble sur le poisson. Placer le plat au milieu du four préchauffé à 175°C pendant 20 min.

Dressage

Parsemer le saumon d'amandes effilées. Napper le riz de sauce.

Cabillaud poêlé, boulgour et salade de chou rouge, pomme et noix de cajou



4 pers.



15'



15'



Ingédients :

- Filet de cabillaud avec la peau MSC 480g (4x 120g)
- Huile de colza HOLL 1 càs (15g)
- Boulgour 280g
- Romarin frais haché 4 branches (5g)
- Chou rouge 1/2 pièce (440g)
- Huile de noix 2 càs (30g)
- Pomme Golden 1 pièce (100g)
- Noix de cajou 20 pièces (30g)
- Jus de citron frais 1,5 càs (25ml)
- Moutarde à l'ancienne 30g
- Miel 30g

Bon à Savoir

L'huile de colza et de noix sont riches en acides gras polyinsaturés. La consommation d'acides gras insaturés permet de réduire les risques cardiovasculaires.



Déroulement de la recette :

Cabillaud poêlé, boulgour et salade de chou rouge, pomme et noix de cajou

Boulgour

- Verser 600ml d'eau sur le boulgour et le romarin haché à grand feu et remuer jusqu'à ce que l'eau soit absorbée.
- Retirer le boulgour du feu et le couvrir pendant environ 4 minutes afin qu'il gonfle.

Cabillaud

- Pendant ce temps, mélanger le miel et la moutarde et en badigeonner le cabillaud des deux côtés. Assaisonner.
- Dans une poêle chaude, verser 15g d'huile de colza HOLL et faire cuire les morceaux de cabillaud à feu moyen en les retournant de temps en temps délicatement. Les réserver après les avoir cuits 5 minutes de chaque côté.

Légumes

- Hacher le chou rouge et la pomme.
- Mélanger l'huile de noix, le jus de citron, verser sur la salade et y ajouter les noix de cajou.

Dressage

- *Une fois la cuisson terminée, servir le poisson avec le boulgour et la salade.*

Recette élaborée par : Dougoud Maxime et Frank Madeleine

Recette inspirée de :

<http://madame.lefigaro.fr/recettes/filets-de-poisson-cuit-lunilateral-090914-916206>

<https://cocotte-et-biscotte.fr/salade-chou-rouge-pommes-noix/>

<https://www.cuisine-etudiant.fr/recette/2767-sauce-moutarde-et-miel>

<http://www.femmezine.fr/cuisine/recettes-de-base/temps-cuisson-boulgour.html>

Hiver 2019

Gyozas au tofu, champignons et chou rouge, accompagnés d'une salade à l'asiatique




4 pers.
28 gyozas


1h30


30'


20'



Ingédients :

- Farine blanche 300g
- Sel
- Champignons 140g
- Oignon 100g (1.5 pièce)
- Chou rouge 200g
- Ail pressé 2 gousses
- Piment 1 càc
- Tofu 300g
- Sauce soja 8 càs
- Jus de citron vert 4 càs
- Huile de colza HOLL 3 càs (30g)
- Epinards frais 100g
- Chou chinois 120g
- Pamplémousse 200g
- Noisettes 40g
- Coriandre 1 bouquet
- Graines de sésame 1.5 càs
- Huile de sésame 2 càs (20g)
- Vinaigre de riz 2 càs
- Poivre

Bon à Savoir

Ce plat est complet et équilibré. Le tofu est une source de protéines végétales, la pâte des gyozas amène des féculents et la salade permet de compléter l'apport en légumes de la farce.

Déroulement de la recette :

Gyozas au tofu, champignons et chou rouge, accompagnés d'une salade à l'asiatique



Gyozas

Pâte

Mélanger la farine avec une pincée de sel. Ajouter 200 ml eau et pétrir jusqu'à l'obtention d'une pâte lisse. Couvrir et laisser reposer à température ambiante durant 20 minutes.

Farce

Couper les champignons, l'oignon, le chou rouge, l'ail et le piment en petits morceaux. Dans une poêle, faire revenir l'ail, le piment et l'oignon dans 50 ml d'eau. Effriter le tofu puis l'ajouté avec le chou rouge et les champignons dans la poêle. Cuire environ 15 minutes jusqu'à évaporation de l'eau. En fin de cuisson, ajouter 3 càs de sauce soja et 3 càs de jus de citron vert. Saler et poivrer. Laisser tiédir.

Façonnage

Former 28 boules de pâte de taille égale, puis les mettre au frigo. Au fur et à mesure, abaisser les avec un rouleau à pâtisserie pour former des disques d'environ 12 cm de diamètre. Déposer une càs de farce au centre de chaque disque et badigeonner les bords avec de l'eau. Rabattre les bords avec le pouce et l'index en formant des plis.

Cuisson

Chauffer 1.5 càs d'huile de colza HOLL dans une poêle et y faire dorer la moitié des gyozas pendant 3 minutes à feu vif. Verser 100 ml d'eau, couvrir et cuire 6 minutes à couvert. Répéter l'opération avec le reste de gyozas.

Répartir 7 gyozas dans chaque assiette et déguster accompagné d'1 càs de sauce soja par personne.

Salade

Couper les épinards et le chou chinois en fines lamelles. Peler le pamplemousse à vif, puis prélever les quartiers à l'intérieur des membranes. Concasser les noisettes au couteau. Parsemer la salade de feuilles de coriandre, de noisettes concassées et d'une càs de graines de sésame.

Sauce

Mélanger 1 càs de jus de citron vert, l'huile de sésame, 1 càs de sauce soja, le vinaigre, le sel et le poivre. Verser la sauce sur la salade.

Dressage

Décorer d'1 càc de graines de sésame et de la coriandre.



4 pers.



40'



35'



Ingédients :

- Pâte à lasagne 240g
- Ricotta 250g
- Parmesan râpé 80g
- Farine 40g
- Lait demi-écrémé UHT bio 400 ml
- Beurre 40g
- Poireaux 450g
- Carottes 700g
- Sel / poivre QS
- Noix de muscade 1/4 càc
- Curry 1 càc
- Ail 1 gousse

Bon à Savoir

La cuisson vapeur des légumes permet de conserver un maximum de minéraux et de vitamines par rapport aux autres techniques de cuisson (poêle, à l'eau).

Déroulement de la recette :

Lasagne d'hiver végétarienne



Répartir des feuilles de lasagne dans le fond du plat à gratin couvert d'un papier sulfurisé.

Sauce béchamel

1. Faire fondre le beurre dans une poêle.
2. Ajouter la farine et faire cuire à feu moyen en remuant avec un fouet; la farine ne doit pas se colorer.
3. Verser le lait petit à petit en remuant, puis baisser le feu.
4. Ajouter la moitié du parmesan. La sauce doit être onctueuse.
5. Assaisonner avec du sel, du poivre et de la noix de muscade.

Couche de poireaux

1. Couper les poireaux en rondelle.
2. Mélanger les poireaux, la ricotta, la gousse d'ail écrasée, puis assaisonner selon votre convenance.
3. Répartir la préparation sur les feuilles de lasagne.
4. Couvrir la couche de poireaux de feuilles de lasagne.
5. Verser 1/2 de la béchamel sur les feuilles de lasagne.

Couche de carotte

1. Eplucher et couper en dés de 2 mm.
2. Cuire à la vapeur pendant 10 minutes dans une casserole avec 200 ml d'eau salé.
3. Assaisonner avec le curry.
4. Répartir sur la sauce béchamel.
5. Couvrir la couche de carottes de feuilles de lasagne.
6. Verser l'autre 1/2 de la sauce béchamel sur les feuilles de lasagne.

Finission

Cuire au four pendant 30 minutes à 200° (chaleur tournante).

Ajouter l'autre moitié du parmesan sur la sauce béchamel les 5 dernières minutes de cuisson.

Lentilles corail en deux façon, épinard et chanterelles aux pignons et riz au curry



4 pers.



50'



25'



Ingédients :

- Oignon 100g (1 pièce)
- Huile de colza Holl 4 càs (40g)
- Curry 4 càs
- Lentilles corail crues 200g
- Ail 1 gousse
- Tomates concassées 200g
- Sel
- Poivre
- Lait de coco 90ml
- Pommes de terres 320g
- Échalote 100g (4 pièces)
- Oeuf 1 pièce (60g)
- Fécule de maïs 2 càs (30g)
- Riz basmati cru 200g
- Pignons 2 càs (25g)
- Chanterelles 120g
- Muscade
- Épinards frais 520g

Bon à Savoir

Les lentilles sont des légumineuses et sont source de protéine. Accompagnées d'une céréale (riz par exemple), elles remplacent une portion de viande ou de poisson. Les lentilles de ce repas représente 20% des besoins journaliers en fibres.



Déroulement de la recette :

Lentilles corail en deux façon, épinard et chanterelles aux pignons et riz au curry

Purée de lentilles

Dans une poêle, faire revenir l'oignon émincé dans 1 càs d'huile de colza. Ajouter 1 càc de curry, 100g de lentilles, l'ail et les tomates concassées. Saler et poivrer. Ajouter 2 fois le volume des lentilles en eau. Laisser mijoter à couvert à feu doux pendant 20 minutes. Si besoin, rajouter de l'eau en cours de cuisson. Quand les lentilles ont atteint une consistance de purée, ajouter le lait de coco et cuire à feu doux encore 5 minutes.

Galettes de lentilles

Peler et couper les pommes de terre en petits dés .

Cuire 100g de lentilles corail et les pommes de terres dans une casserole d'eau bouillante salée, pendant 10 minutes. Egoutter puis mixer grossièrement dans un robot.

Peler et hacher deux échalotes.

Battre l'oeuf avec toutes les épices, ajouter la fécule de maïs, les lentilles et les pommes de terre mixées. Saler, poivrer et mélanger.

Effectuer 8 galettes avec ce mélange.

Chauffer dans une poêle 1 càs d'huile de colza HOLL.

Cuire les galettes 3 à 4 minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'elles soient dorées.

Riz

Hacher une échalote. La faire revenir dans une casserole avec 1 càs d'huile de colza HOLL. Ajouter 3 càc curry et le riz et bien mélanger pour qu'il soit enrobé. Ajouter l'eau jusqu'à 3 cm en dessus du riz. Cuire 10 à 12 minutes, l'eau doit être complètement absorbée. Saler et poivrer.

Epinard et chanterelles

Enfourner les pignons durant 3 minutes dans le four préchauffer à 200°C

Couper en deux les chanterelles et émincer une échalote.

Faire revenir les chanterelles avec 1 càs d'huile de colza dans une poêle et saler, poivrer. Réserver. Dans la même poêle, cuire 5 minutes l'échalote et les épinard et assaisonner de sel, poivre et muscade.

Dressage

Répartir le riz, la purée de lentilles et les épinards parsemés de pignons rôtis dans 4 assiettes. Ajouter 2 galettes par personne.

Risotto aux asperges et œuf au plat végétal



4 pers.



40'



40'



2-3h



Ingédients :

- Riz à risotto 240 g
- Botte d'asperges vertes 500g
- Oignon 80 g (1 pièce)
- Huile de colza HOLL 10 g (1 càs)
- Bouillon de légumes 1000 ml
- Vin blanc 150 ml
- Tofu fumé 200 g
- Sel
- Poivre
- Vinaigre balsamique 20g (2 càs)
- Huile d'olive extra vierge 20 g (2 càs)
- Moutarde 10 g (1 càs)
- Lait de soja 40 ml
- Noix de cajou 90 g
- Yogourt au soja 20 g
- Crème de soja 60 ml
- Jus de citron frais 12 ml (1 càs)
- Carotte jaune 100 g
- Curry & Paprika
- Agar-agar 1 càc
- Salade trévisse 120 g
- Salade verte 120 g
- Carotte 40 g
- Radis rouge 40 g
- Graines de courge 80 g

Bon à Savoir

Les noix de cajou sont riches en protéines végétales et en acides gras monoinsaturés, ces derniers étant cardioprotecteurs.



Déroulement de la recette :

Risotto aux asperges et œuf au plat végétal

Risotto

1. Laver les asperges, éliminer la partie sèche du talon, couper en tronçons de 1,5 cm en réservant les pointes.
2. Hacher l'oignon et faire suer dans l'huile de colza. Ajouter le riz en augmentant la température jusqu'à ce que le riz devienne translucide.
3. Mouiller avec le vin blanc, faire réduire complètement. Recouvrir le riz de bouillon chaud et en ajouter dès que le liquide s'est évaporé. Laisser mijoter 20 minutes en remuant régulièrement.
4. Ajouter les tronçons d'asperges et le tofu, laisser cuire 10 minutes à feu doux.
5. Ajouter les pointes d'asperges, éteindre la plaque, laisser reposer 5 minutes.
6. Poivrer et saler.

Salade

1. Mélanger le vinaigre, l'huile d'olive, la moutarde et le lait de soja. Saler et poivrer.
2. Éplucher la carotte en lamelles et couper les radis en rondelles.

Œuf au plat végétal

1. Faire tremper les noix de cajou durant 2 à 3 heures.
2. Mixer avec le yogourt au soja, la crème de soja, le jus de citron et le sel jusqu'à obtenir une pâte lisse.
3. Parer la carotte jaune et la couper grossièrement en morceaux.
4. Cuire dans une casserole à l'eau salée jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
5. Garder l'eau de cuisson.
6. Mixer la carotte avec un peu de jus de cuisson et de curry, jusqu'à obtenir une pâte lisse. Laisser refroidir.
7. Mélanger la purée avec l'agar-agar, porter à ébullition pendant 1-2 minutes. Verser la préparation dans 4 moules en forme de demi-lune, laisser refroidir au frigo jusqu'à gélification.

Finition

1. *Déposer les feuilles de salade sur l'assiette en un buisson, puis décorer avec les épluchures de carottes, graines de courges et rondelles de radis. Verser la sauce.*
2. *Mettre le risotto dans un bol et le retourner sur l'assiette pour former un dôme.*
3. *Disposer et lisser la purée de cajou dans une petite poêle, mettre une demi-lune de purée de carottes au centre et décorer avec du paprika.*

Recette élaborée par : Roxane Wolff et Lola Rouvinez

Recette inspirée de :

Risotto aux asperges : Marmiton : https://www.marmiton.org/recettes/recette_risotto-aux-asperges-fraiches_37750.aspx

Mascarpone de cajou : « Vegan », livre de recette de Marie Laforêt

Paupiettes de chou farcies au Séitan et aux légumes de saison, frites épicées et sauce au séré



4 pers.



70'



30'



Ingédients :

- Farine de gluten 240 g
- Levure maltée 1/2 càc
- Bouillon de légumes 1500 ml
- Tomates pelées en conserve 400 g
- Ail 2 gousses
- Romarin séché 2 càc
- Origan séché 2 càc
- Paprika 3 càc
- Sel
- Poivre
- Carottes 100 g
- Chou-fleur 100 g
- Oignon 60 g (1 petite pièce)
- Huile d'olive raffinée 60 g (6 càs)
- Concentré de tomate 1 càs
- Tamaris (ou sauce soja) 8 càs
- Chou frisé 200 g (8 grandes feuilles)
- Pommes de terre 500 g
- Curry 2 càc
- Séré gras 240 g
- Coriandre fraîche 7 branches
- Jus de citron 3 càc
- Noix de cajou 16 g

Bon à Savoir

Le Séitan, issu de la protéine de blé, peut remplacer la viande d'un repas. La quantité contenue dans la recette ne couvre pas les apports protéiques recommandés, une sauce au séré a donc été ajoutée.



Déroulement de la recette :

Paupiettes de chou farcies au Séitan et aux légumes de saison, frites épicées et sauce au séré

Séitan :

Porter à ébullition le bouillon. Dans un saladier, mélanger la farine de gluten et la levure maltée. Ajouter 255 ml d'eau, mélanger puis pétrir avec les mains. Couper le Séitan en une dizaine de morceaux et les plonger dans le bouillon. Cuire à feu moyen pendant 20 minutes.

Sauce tomate :

Dans une grande poêle, faire suer 1 gousse d'ail dans 2 càs d'huile. Délayer la sauce tomate et ajouter l'origan et le romarin. Saler et poivrer. Laisser cuire 5 minutes à feu doux. Mixer. Réserver.

Farce :

Eplucher l'oignon et la 2ème gousse d'ail et les couper grossièrement. Faire de même avec les carottes et les choux fleurs. Passer le tout au mixeur. Chauffer 3 càs d'huile dans une poêle, y faire revenir les légumes pendant 5 minutes. Ajouter le concentré de tomate, 2 càc de paprika et la sauce tamaris. Sortir le Séitan sans jeter l'eau de cuisson, mixer et ajouter aux légumes. Mouiller avec 200 ml d'eau et cuire 5 min à feu moyen.

Faire bouillir l'eau utilisée pour le Séitan et y blanchir les feuilles de chou durant 2 minutes. Refroidir à l'eau froide.

Confection des pavés :

Disposer une feuille de chou à plat et découper la partie blanche centrale. Déposer 3 cuillerées de farce au centre de la feuille, replier un côté après l'autre sur la farce pour former un pavé. Déposer le pavé dans la poêle contenant la sauce tomate, en le retournant afin qu'il ne s'ouvre plus. Faire de même avec le reste des feuilles de chou.

Faire mijoter les pavés de chou dans la poêle avec la sauce tomate, à feu doux et à couvert pendant 20 minutes.

Frites :

Éplucher les pommes de terre et les couper en bâtonnets. Ajouter le reste de paprika, d'huile et le curry. Saler et poivrer. Étaler les frites sur une plaque couverte d'un papier sulfurisé. Enfourner dans le four préchauffé à 220° pendant 15 à 20 minutes. A mi-cuisson, laisser sortir la vapeur en ouvrant le four quelques secondes.

Sauce Pommes frites :

Dans un bol, mettre la coriandre effeuillée et hachée. Ajouter le séré, le jus de citron, le sel et le poivre. Réserver au frigo.

Finition :

Napper le fond d'une assiette avec la sauce tomate, déposer un pavé et saupoudrer avec les noix de cajou hachées.

Recette élaborée par : Chams Maalal et Leila Wildi

Recette inspirée de :

Risotto aux asperges : Marmiton : https://www.marmiton.org/recettes/recette_risotto-aux-asperges-fraiches_37750.aspx

Mascarpone de cajou : « Vegan », livre de recette de Marie Laforêt

Filet de féra au four, crumble aux herbes, tagliatelles au citron et fagots de haricots verts aux amandes



4 pers.



20'



25'



60'



Ingédients :

- Tagliatelle crues 240g
- Filet de féra sans peau, désarêté 400g (4 pièces)
- Tomates cerises 80g (8 pièces)
- Citrons 400g (4 pièces)
- Crème 15% 200 ml
- Beurre doux 20g
- Sauge 3 feuilles
- Thym 4 brins
- Farine blanche 50g
- Carotte 60g
- Parmesan râpé 30g
- Haricots verts frais 550g
- Amandes 20g
- Ail 2 gousses
- Huile d'olive raffinée 2 càs (20g)
- Paprika 0.5 càc (2.5g)
- Sel
- Poivre
- Miel 1 càc (5g)

Bon à Savoir

Cette recette contient des filets de féra et des amandes, deux sources intéressantes d'oméga 3, qui ont une action anti-inflammatoire sur l'organisme.



Déroulement de la recette :

Filet de féra au four, crumble aux herbes, tagliatelles au citron et fagots de haricots verts aux amandes

Sablés aux herbes et au citron

- Mixer le thym et la sauge, presser un demi citron
- Faire fondre le beurre, et ajouter les herbes et laisser infuser jusqu'à ce que le mélange soit froid
- Mélanger la farine, le beurre aux herbes, le jus de citron et le sel.
- Former une boule de pâte et laisser reposer 1 heure au frigo.
- Étaler la pâte à 3mm d'épaisseur et déposer sur une plaque recouverte de papier sulfurisé
- Cuire au four préchauffé à 180 degrés pendant 10 minutes
- Ecraser les sablés et réserver

Filets de féra au four

- Couper les tomates cerises en rondelles et zester un demi citron
- Déposer les filets de féra dans un grand plat, saler et poivrer
- Parsemer de rondelles de tomates cerises et de zeste de demi citron
- Cuire au four préchauffé pendant 12 minutes à 180 degrés

Tagliatelle au citron

- Mélanger dans un bol le zeste d'un citron et le parmesan râpé, ajouter la crème
- Cuire à feu moyen jusqu'à ce que la crème s'épaississe
- Cuire les pâtes selon les instructions du paquet et les égoutter
- Réserver les deux préparations au chaud

Haricots verts rôtis au four aux amandes

- Placer les amandes sur une plaque recouverte et les enfourner dans le four préchauffé à 200 degrés pendant 7-10 min
- Concasser les amandes dans un bol, ajouter une demi cuillère à soupe d'huile d'olive, le miel, du sel et du paprika. Bien mélanger et réserver
- Peler et écraser l'ail
- Équeuter les haricots, les répartir sur une plaque et verser le reste d'huile d'olive
- Ajouter l'ail, le sel, le poivre et mélanger
- Enfourner dans le four préchauffé à 200 degrés pendant 15 min, puis ajouter les amandes et laisser cuire encore 5 minutes
- Éplucher et râper des lamelles de carottes suffisamment épais, blanchir pendant 30 secondes pour faciliter la manipulation
- Former des fagots de haricots verts aux amandes et les entourer des lamelles de carottes afin qu'ils tiennent ensemble

Dressage

- *Placer un filet de féra sur chaque assiette, les arroser du jus du demi-citron, répartir le crumble sur le poisson*
- *Couper le citron restant en quartiers et les disposer sur l'assiette*
- *Ajouter les tagliatelles arrosées de la sauce au citron*
- *Ajouter les fagots de haricots*

Raviolis de bœuf sauce citron-sauge et sa jardinière de carottes



4 pers.



80'



10'



20'



Ingédients :

- Citrons Bio® 240g
- Beurre 45g
- Feuilles de sauge 18pcs
- Sel poivre QS
- Foie de veau et viande hachée 350g
- Oignon 100g (1 gros)
- Ail 5g (1/2 gousse)
- Farine Bise 300g
- Œufs 180g (3 pces)
- Persil 40g (2 bottes)
- Carottes oranges et jaunes 500g
- Demi crème 25% 200ml

Bon à Savoir

Il est astucieux de remplacer la viande de bœuf par des abats comme la joue de bœuf hachée : plus riche en protéines, fer, Vit B12 et pauvre en lipides.

Déroulement de la recette :

Raviolis de bœuf sauce citron-sauge et sa jardinière de carottes



Pâte à ravioli

- A la main ou à l'aide d'un robot ménager, pétrir la farine et les œufs dans un saladier jusqu'à obtenir une pâte lisse et homogène.
- Couvrir le saladier et laisser reposer 20 minutes à température ambiante.

Viande hachée

- Couper le foie de veau en lamelles et passer le dans le hachoir afin d'en obtenir de la viande hachée.
- Ajouter le foie à la viande hachée.
- Emincer finement la moitié d'un oignon, l'ail et une botte de persil et mélanger à la viande hachée. Saler, poivrer à votre convenance.

Préparation :

- Peler et parer les carottes de la taille souhaitée.
- Porter 1 litre d'eau à ébullition, mettre les pelures de carottes et les déchets végétaux restants afin de faire un bouillon et assaisonner.

Façonner les raviolis : (20 pièces)

- A l'aide d'un laminoir abaisser la pâte progressivement (jusqu'à épaisseur N°5)
- Couper des carrés de 10x10cm.
- Placer le même poids de viande (20g) que de pâte au centre de votre forme.
- Badigeonner le tour avec de l'eau avant replier le carré sur sa diagonale afin d'en obtenir un triangle.
- Rejoindre les deux pointes entre elles.
- Dans une poêle, faire revenir les feuilles ciselées de sauge dans 30g de beurre
- Ajouter un demi zeste, le jus, une botte de persil et la crème.
- Dans une casserole cuire les carottes env. 12 minutes suivant le tailles de vos morceaux.
- Dans une casserole, faire revenir la moitié d'un oignon dans le reste de beurre et ajouter les carottes cuites.

Finissions :

- *Cuire les raviolis 10 minutes dans le bouillon.*
- *Déposer 5 raviolis sur un côté de l'assiette et napper de sauce.*
- *Déposer les carottes à côté des raviolis.*
- *Servir.*



4 pers.



30'



20'



Ingédients :

- PDT Binije GRTA 500g
- PDT Vitelotte GRTA 500g
- Beurre GRTA 40g
- Lait entier GRTA 100ml
- Crème liquide (35% MG) GRTA 60ml
- Chèvre frais GRTA 240g
- Feuille de Brick 8 feuilles
- Ciboulette GRTA Un bouquet
- Jaune d'œuf GRTA 120g - 2 pièces
- Miel GRTA 15g
- Huile de Colza HOLL GRTA 10g
- Oignons GRTA 100g - 1 pièce (gros)
- Echalotes GRTA 25g - 1 pièce
- Ail des Ours 120g
- Bouillon de légumes 200ml
- Farine blanche GRTA 20 g
- Radis rouge GRTA 160g
- Cresson GRTA 120g
- Vinaigre balsamique GRTA 40g
- Sel / poivre / muscade

Bon à Savoir

L'ail des ours se cueille en pleine saison dans les bois genevois ! Attention à ne pas le confondre avec le muguet qui peut être toxique.

Le label GRTA certifie la qualité, proximité, traçabilité et équité des produits du terroir genevois.



Déroulement de la recette :

Eclosion printanière

Purée bicolore

Eplucher les PDT et les laver

Faire bouillir les PDT dans un grand volume d'eau salée jusqu'à ce que la pointe d'un couteau rentre facilement dedans. Vider l'eau et laisser sécher les PDT

Dans une casserole, faire chauffer le lait et la crème avec la muscade

Ecraser les PDT et ajouter peu à peu le lait/crème tout en remuant

Incorporer des petits carrés de beurre (20g) tout en continuant à remuer

Vérifier la consistance au fur et à mesure, elle doit être onctueuse !

Assaisonner selon envies

Aumônières au chèvre

Eplucher l'oignon et l'échalote et les couper en petits dés

Dans une poêle à feu doux, les faire revenir dans l'huile

Mélanger le chèvre frais avec le sel, poivre et la ciboulette ciselée (1/2 bouquet) ainsi qu'avec l'oignon et l'échalote poêlés

Placer les feuilles de brick sur votre plan de travail

Ajouter au milieu de chaque feuille, une boule de masse de chèvre

Fermer les aumônières avec du fil de cuisson

Les Badigeonner de jaunes d'œufs avec un pinceau

Enfourner dans le four préchauffé à 200°C, environs 10 minutes, surveiller la cuisson

Remplacer le fil de cuisson par un brin de ciboulette avant de servir

Sauce ail des ours

Blanchir l'ail des ours. Le réserver

Faire fondre le beurre (20g) dans une casserole

Ajouter la farine. Bien mélanger

Retirer la poêle du feu

Ajouter la totalité du bouillon petit à petit, bien mélanger

Remettre la poêle sur le feu, porter à ébullition sans cesser de remuer. Mijoter 10 minutes en remuant de temps en temps

Ajouter l'ail des ours. Mixer

Rectifier l'assaisonnement

Salade de crudités

Laver le cresson et les radis

Découper finement les radis en rondelles

Ajouter le vinaigre mélangé avec le miel

Dressage

Placer la purée d'un côté de l'assiette

Ajouter un lit de cresson assaisonné au centre

Déposer les aumônières sur le cresson et placer les radis de façon aléatoire

Recette élaborée par : Selma Bétrisey et Gori Mélanie

Recette inspirée de :

<http://chefsimon.com/gourmets/cuisine-sans-chichi/recettes/bonbons-croustillants-au-fromage-de-chevre>

https://www.marmiton.org/recettes/recette_bricks-au-chevre_17774.aspx

https://www.swissmilk.ch/fr/recettes/LM201004_19/croquettes-de-viande-hachee-et-de-legumes-et-sauce-a-l-ail-des-ours

<https://cuisine.journaldesfemmes.fr/recette/350289-puree-de-pommes-de-terre-a-l-ancienne>

https://www.marmiton.org/recettes/recette_puree-de-pommes-de-terre-maison_28054.aspx

Printemps 2019

Pita aux légumes du soleil et keftas au bœuf



4 pers.



75'



50'



30'



Ingédients :

- Farine de blé complet 140g
- Farine fleur 180g
- Huile de colza holl 50g (5 càs)
- Eau tiède 200ml
- Levure de boulanger (sèche) 7g (1 sachet)
- Sucre 4 pincées
- Oignons 280g (4 petites pièces)
- Courgettes 160g
- Aubergines 160g
- Poivrons rouges 160g
- Tomates fraîches 200g
- Ail 5 gousses
- Viande de bœuf hachée (5% de MG) 400g
- Jaunes d'oeufs 2
- Yaourt nature 150g
- Graines de sésame 20g
- Sel
- Poivre
- Menthe fraîche 1 branche
- Cumin 1 càc
- Piment doux ½ càc
- Persil Quelques feuilles
- Paprika doux 3 càc
- Coriandre Quelques feuilles

Bon à Savoir

L'huile de colza holl est recommandée pour des cuissons à hautes températures contrairement à l'huile d'olive qui s'utilise à cru.

Déroulement de la recette :

Pita aux légumes du soleil et keftas au bœuf



Pain pita

1. Mélanger les farines, le sel, la levure, le sucre et l'eau tiède
2. Malaxer la pâte jusqu'à l'obtention d'une pâte lisse
3. Si le mélange est trop collant ajouter un peu de farine et s'il est trop sec un peu d'eau
4. Constituer une boule de pâte et la déposer dans un torchon propre
5. Laisser reposer la pâte 30 minutes dans un endroit chaud (radiateur)
6. Sur un plan de travail, saupoudrer un peu de farine et pétrir la pâte de manière à ce qu'elle devienne très souple
7. Séparer en 4 portions égales puis abaisser chaque portion en petits disques d'une épaisseur d'un demi centimètre
8. Chauffer une poêle, puis étaler 20g d'huile de colza Holl à l'aide d'un papier ménage
9. Déposer les pitas et laisser cuire 5 minutes de chaque côté

Légumes du soleil

1. Couper tous les légumes en petits dés
2. Faire chauffer une poêle et y ajouter 30g d'huile de colza HOLL
3. Faire revenir 3 gousses d'ail et 2 oignons coupés finement
4. Ajouter le reste des légumes et les faire revenir 15 minutes en les remuant régulièrement
5. Ajouter le paprika, la coriandre et la moitié des graines de sésame
6. Saler, poivrer

Kéftas au bœuf

1. Ciseler le persil et la moitié de la menthe
2. Couper les 2 oignons restant et les 2 gousses d'ail
3. Mélanger la viande avec les jaunes d'œufs, le persil, la menthe et les épices (cumin, piment doux), le sel et le poivre
4. Former des boulettes de viande égales
5. Déposer sur une plaque de cuisson
6. Enfourner dans le four préchauffé à 180 degrés pendant 20 minutes

Sauce au yaourt

1. Mélanger le yaourt avec le reste de la menthe
2. Saler, poivrer

Dressage

1. Ouvrir les pitas et les garnir avec les légumes
2. Servir les keftas avec la sauce au yaourt

Velouté vert glacé et sa tartine grecque



4 pers.



60'



15-20'
soupe



Refrui-
disse-
ment



40'
aubergines

Ingédients :

- Aubergines 600g
- Huile d'olive extra-vierge 50g (5 càs)
- Jus de citron 20ml (1 pce)
- Ail 2 gousses
- Sel / Poivre noir / Poivre de cayenne
- Feta 100g
- Roquette 40g
- Pain complet 360g (4x90g)
- Poivron jaune 200g
- Poivron rouge 200g
- Huile de colza HOLL 10g (1 càs)
- Pignon 30g
- Petits pois surgelés 500g
- Courgette 500g
- Oignon 100g (1 gros)
- Demi bouquet de menthe
- Kiri 20g - 1 pièce
- Crème de vinaigre balsamique 20g (2 càs)

Bon à Savoir

Le pain complet favorise un apport en fibres, vitamines du groupe B et des minéraux tels que magnésium et potassium intéressants pour l'organisme. Non seulement il favorise la satiété mais participe également au fonctionnement d'un bon transit.



Déroulement de la recette :

Velouté vert glacé et sa tartine grecque

Caviar d'aubergine

- 1) Couper les aubergines en deux dans le sens de la longueur
- 2) Inciser la surface des aubergines en formant des croisillons
- 3) Eplucher la gousse d'ail, l'écraser et coincer les morceaux de gousse dans les croisillons des aubergines
- 4) Chemiser une plaque de four de papier sulfurisée et déposer les aubergines avec les croisillons vers le haut
- 5) Utiliser 20g (2 càs) d'huile d'olive pour arroser les aubergines
- 6) Enfournier les aubergines pendant 40 minutes, les pignons pendant 10 minutes et le pain pendant 4 minutes au milieu du four préchauffé à 180°C
- 7) Détacher la pulpe de l'aubergine à l'aide d'une cuillère
- 8) Mixer avec l'ail et le jus de citron
- 9) Ajouter 20g (2 càs) d'huile d'olive
- 10) Assaisonner au goût avec le sel, le poivre noir et le poivre de cayenne

Velouté vert glacé

- 1) Hacher l'oignon et couper les courgettes en rondelles
- 2) Faire revenir dans une casserole les oignons et les courgettes dans 10g (1 càs) d'huile d'olive
- 3) Ajouter les petits pois et l'eau froide
- 4) Laisser bouillir 15 minutes
- 5) Ajouter les feuilles de menthe fraîche et le Kiri
- 6) Mixer avec un mixeur plongeur
- 7) Assaisonner au goût avec le sel et le poivre
- 8) Laisser refroidir puis réfrigérer

Poivrons sautés à la poêle

- 1) Laver et évider les poivrons
- 2) Découper en lamelles de 0.5 centimètre
- 3) Peler la gousse d'ail et couper finement
- 4) Chauffer l'huile de colza HOLL dans la poêle
- 5) Faire revenir l'ail jusqu'à coloration
- 6) Ajouter les poivrons
- 7) Laisser suer 10 minutes
- 8) Assaisonner au goût avec le sel et le poivre

Montage des tartines

- 1) *Tartiner le caviar d'aubergines sur les 4 tranches de pain toasté*
- 2) *Disposer la roquette sur le caviar d'aubergine*
- 3) *Répartir les poivrons sur les tartines*
- 4) *Garnir de feta émiettée*
- 5) *Saupoudrer de pignons*
- 6) *Décorer d'un trait de vinaigre balsamique*
- 7) *Servir avec le velouté bien frais*

Recette élaborée par : Mendonca Nadia et Negro Flavia

Recette inspirée de : <https://migusto.migros.ch/fr/recettes/caviar-d-aubergine>

<http://www.lacuisinedebernard.com/2015/05/la-soupe-froide-petits-pois-menthe.html>

<http://onatesté.com/index.php/rubriques/cuisine/146-veloute-froid-petit-pois-courgettes-menthe-la-recette-fraicheur-de-l-ete>

<https://www.cuisineaz.com/recettes/poivrons-a-la-poele-36094.aspx>

la cuisine

de nos étudiant-e-s

Haute école de santé de Genève
Filière Nutrition et diététique

Rue des Caroubiers 25
CH - 1227 Carouge

tél. 022 388 56 00
info.heds@hesge.ch

h e d s

Haute école de santé
Genève
Filière Nutrition et diététique

Hes·so GENÈVE
Haute Ecole Spécialisée
de Suisse occidentale

COOK'EAT

www.hesge.ch/heds