

la cuisine de nos étudiant-e-s 2021-2022



Chicken sping bowl



Mini burgers

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



Lasagnes vertes



Tacos acidulés aux fraises



Cappuccino d'asperge et son cantuccini!

Exemples de plat

h e d s

Haute école de santé
Genève
Filière Nutrition et diététique

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

Projet supervisé par Jérôme Hernot,
Flavia Negro et Camille Vaucher

LE CONCEPT Cook'eat

- Les étudiant-e-s de la filière Nutrition et diététique de la Haute école de santé de Genève vous ont imaginé **des recettes originales, saines et savoureuses sur la base d'aliments locaux et de saison.**
- Chacune d'entre elles a été réalisée sur la base de recommandations nutritionnelles reconnues en portant une attention particulière **au plaisir et à la gourmandise.**
- Pour correspondre à ces critères, **les étudiant-e-s ont apporté leur expertise en nutrition** afin de sélectionner et doser tous les ingrédients.
- Chaque recette a été testée, goûtée et validée par un panel de diététiciens et cuisiniers.

A vos fourneaux !

LES PICTOS



Nombre de
personne



Temps de
réalisation
total



Temps
de cuisson



Temps
d'attente



Coût

LES RECETTES 2021

- 4 Chicken Spring Bowl
- 6 La Ronde Printanière
- 9 Compote de pommes safranées infusées au romarin sur une panna cotta vanillée et ses éclats de spéculoos
- 12 Triangle fraisilic
- 14 Bagels façon Bretzel fourrés à la mousse de cottage cheese, figues séchées et pesto vert accompagné d'une brochette de légumes « arc-en-ciel » avec sa sauce Tzatziki
- 17 Lasagnes vertes aux saveurs de printemps
- 20 Makis aux douceurs printanières
- 22 Mille-feuilles façon poulet rôti du dimanche
- 24 Green crêpe végétarienne
- 27 Tacos acidulé aux fraises
- 30 Cappuccino d'asperge et son cantuccini salé
- 32 Cheesecakes pomme rhubarbe
- 34 Truite fumée sur sa gaufre aux épinards
- 36 Sarmatziki
- 39 Falafolles brochettes
- 41 Mini burger veggie rose

Ingredients :

- Mini-filets de poulet 8 pces (320g)
- Riz complet cru 210g
- Asperges vertes 380g
- Betteraves rouges crues 4 pièces (450g)
- Tomates grappes 2 grosses pièces (150g)
- Échalote 1 grosse pièce (40g)
- Ciboulette fraîche ¼ de botte
- Yoghourt nature 80g
- Jus de citron frais 2 càc
- Sauce soja salée 3 càs
- Moutarde mi-forte 4 càs
- Chapelure fine 70g
- Farine fleur 15g
- Lait entier 60 ml
- Vinaigre aux herbes 5 càs
- Huile de colza HOLL 1 càs (10g)
- Huile d'olive extra vierge 5 càs (50g)
- Curry doux QS
- Paprika doux QS
- Sel de cuisine QS
- Poivre noir QS
- Coriandre en poudre QS



4 pers.



45'



60'



1 nuit



Bon à Savoir

Le riz complet apporte plus de fibres que le riz blanc. Cela permet une meilleure digestion et est favorable au transit intestinal.

1. Mettre à tremper dans de l'eau le riz une nuit avant.
2. Mettre les betteraves à cuire dans une casserole remplie d'eau. Les laisser cuire sur feu moyen pendant 50-60 minutes.
3. Marinade pour le poulet ; mélanger la moutarde, la sauce soja, 1 càc de jus de citron, le paprika et le poivre. Mettre les morceaux de poulet dans un plat creux ou dans un sachet plastique puis ajouter la marinade. Bien mélanger, puis mettre au frais en filmant le plat. Laisser au réfrigérateur au minimum 30 minutes.
4. Couper les bouts des asperges sur environ 4-5cm. Préparer une assiette avec la farine, du poivre noir, de la coriandre en poudre et du sel, une creuse avec le lait et une autre avec la chapelure. Passer les asperges d'abord dans la farine ensuite le lait et la chapelure puis les disposer sur une plaque avec du papier sulfurisé. Mettre à cuire dans le four préchauffé à 180°C en chaleur tournante pendant 30 minutes.
5. Pendant ce temps, rincer le riz à l'eau froide 2-3x puis le cuire dans de l'eau pendant 25-30 minutes à feu moyen.
6. Couper les tomates en petits cubes de 2mm en enlevant la pulpe tout en gardant la peau. Mettre dans un bol les cubes de tomate.
7. Couper finement la ciboulette et l'échalote et ajouter aux cubes de tomates.
8. Une fois les asperges cuites, les sortir du four et les disposer dans un plat pour qu'elles refroidissent. Une fois tièdes, les couper en petits tronçons selon la longueur désirée et les réserver dans le plat au frais.
9. Une fois le riz cuit, l'égoutter et le passer sous l'eau froide pour le refroidir. Puis finaliser le condiment tomate-ciboulette-échalote en ajoutant 2 càs de vinaigre, du jus de citron (selon votre goût), 2 càs d'huile d'olive extra vierge, le poivre noir et le sel. Ajouter ce condiment au riz, bien mélanger et réserver le tout.
10. Vérifier la cuisson des betteraves. Les égoutter, les passer sous l'eau froide et les éplucher soit à la main soit à l'aide d'un éplucheur. Puis les couper en cube d'environ 1cm, les assaisonner avec du poivre, du sel et 1 càs d'huile d'olive extra vierge et les mettre dans un plat au frais filmé s'ils sont tièdes.
11. Sortir le poulet du réfrigérateur, enlever le surplus de marinade et le mettre sur un grill ou dans une poêle bien chaude, à feu fort et avec l'huile de colza HOLL. Laisser la viande dorer pendant 1 minute de chaque côté puis mettre à feu moyen et laisser cuire la viande pendant 5-10 minutes tout en retournant de temps en temps.
12. Pendant ce temps, faire la sauce au yoghourt en mélangeant le yoghourt, 2 càs d'huile d'olive extra vierge, 3 càs de vinaigre, du jus de citron (selon ses goûts), le poivre, le curry et le sel. Réserver.
13. Pendant la fin de cuisson du poulet, dresser dans un bol ou assiette creuse les différents éléments (le riz, les asperges, la betterave) sauf la sauce au yoghourt.
14. Une fois le poulet cuit, ajouter chaud dans l'assiette, ajouter la sauce et déguster !

Recette élaborée par : Jaccard Virginie, Rodriguez Ryan et Suard Charlyne

Recette inspirée de :

Poulet et riz: recette personnelle

Asperges : recettes personnelle et <https://fooby.ch/fr/en-cuisine/conseils-et-infos/Paner.html?startAuto1=0> pour la panure

Betterave : https://www.marmiton.org/recettes/recette_cuisson-de-la-betterave-rouge_14622.aspx

Sauce yogourt: https://www.swissmilk.ch/fr/recettes-idees/recettes/SM2017_DIPS_03/sauce-a-salade-au-yogourt/

Ingrédients :

- Blancs de poulet GRTA 400g (4 pièces)
- Herbe de Provence GRTA 2 càc
- Thym séché GRTA 4 càc
- Romarin séché GRTA 2 càs
- Huile de colza HOLL GRTA 4 càs (60 g)
- Huile de colza GRTA 1 càc (8g)
- Farine blanche GRTA 50g
- Crème entière LRG 150ml
- Bouillon de bœuf 15g / 300 ml
- Aubergine GRTA 225g (1 pièce)
- Courgettes GRTA 500g (2 grosses pièces)
- Oignon GRTA 150g (1,5 pièce moyenne)
- Poivron jaune GRTA 150g (1 pièce)
- Tomates Roma GRTA 640g (7 pièces)
- Tomates charnues GRTA 450g (3 pièces)
- Pommes de terre Charlotte (ou à chair ferme) GRTA 1'000g
- Sel
- Poivre noir en grain



4 pers.



60'



145'



Bon à Savoir

La cuisson vapeur va permettre une cuisson douce qui ne nécessite pas d'ajout de matière grasse, tout en gardant les saveurs et en rendant le poulet juteux.

De plus, cette cuisson douce permet d'utiliser dans la farce de l'huile de colza, une huile de bonne qualité contenant des oméga-3.

Tomates séchées :

1. Couper 600 g de tomates Roma en 4 dans le sens de la longueur.
2. Poser les tomates la peau contre la grille recouverte d'un papier sulfurisé.
3. Saupoudrer de sel, de poivre et de 2 càc de thym séché.
4. Sécher au four à 150°C, de préférence sans chaleur tournante, pendant environ 2h00, en vérifiant de régulièrement l'aspect des tomates. Les tomates n'ont pas besoin d'être totalement déshydratées.

Tian de légumes :

1. Couper les courgettes, l'aubergine, les tomates charnues et un oignon en fines rondelles de même épaisseur.
2. Couper le poivron en larges lamelles.
3. Ranger les rondelles de légumes et les lamelles de poivron dans un plat à gratin préalablement couvert d'une feuille de papier sulfurisé en alternant les couleurs et en les serrant bien.
4. Saler, poivrer et parsemer d'herbes de Provence.
5. Arroser le tout avec 2 càs d'huile de colza HOLL.
6. Enfourner pendant 1h dans le four préchauffé à 180 °C.

Smashed potatoes :

1. Faire bouillir dans une casserole un large volume d'eau salé.
2. Cuire les pommes de terre pendant 20 min, puis égoutter.
3. Sécher les pommes de terre, les placer sur une plaque de cuisson recouverte d'un papier sulfurisé, puis les écraser légèrement à l'aide d'un presse-purée ou d'une casserole.
4. Huiler les pommes de terre avec 2 càs d'huile de colza HOLL, puis les parsemer de romarin séché et les saler. Enfourner dans le four préchauffé à 200C° pendant environ 20 minutes ou jusqu'à ce qu'elles deviennent croustillantes.

Roulades de poulet :

1. Mixer les tomates séchées, 40 g de tomates Roma coupées grossièrement et 2 càc de thym séché. Ajouter 1 càc d'huile de colza, saler et poivrer.
2. Découper les blancs de poulet dans l'épaisseur afin de les dédoubler. Si nécessaire, aplatir les escalopes en disposant 2 morceaux de film alimentaire et écraser avec un rouleau à pâtisserie.
3. Saler, poivrer les escalopes.
4. Etaler la tapenade de tomates sur les escalopes.
5. Rouler les escalopes en commençant par la partie la plus petite en faisant attention à serrer suffisamment.
6. Envelopper entièrement les roulades de film alimentaire, les rouler sur elles-mêmes et bien serrer les extrémités pour former des ballotines compactes.
7. Cuire les ballotines à la vapeur avec le steamer (ou un panier en inox dans une casserole) pendant 20 à 25 minutes.
8. Lorsque les ballotines sont cuites, découper les extrémités pour faire écouler le jus et retirer le papier film.
9. Tailler les roulades en tranches d'épaisseur similaires.

Suite page suivante >

Sauce :

1. Hacher un demi oignon.
2. Faire revenir l'oignon dans une casserole avec un fond d'eau.
3. Ajouter le bouillon et la crème puis porter à frémissement.
4. Tamiser la farine par-dessus tout en fouettant.
5. Laisser cuire en mélangeant jusqu'à ce que la sauce soit onctueuse. Retirer du feu.
6. Poivrer à convenance.
7. Mixer la sauce pour plus d'onctuosité.

Recette élaborée par : Dos Santos Barbara, Gagliani Cassandra et Moser Déborah

Recette inspirée de :

Escalopes & steaks pour les gourmets pressés, Betty bossi

<http://www.kaderickenkuizinn.com/2016/10/poulet-vapeur-roule-farci-chorizo/>

<https://www.cuisineactuelle.fr/recettes/sauce-brune-336992>

<https://www.patate.ch/fr/recettes/plat-principal/smashed-potatoes.html>

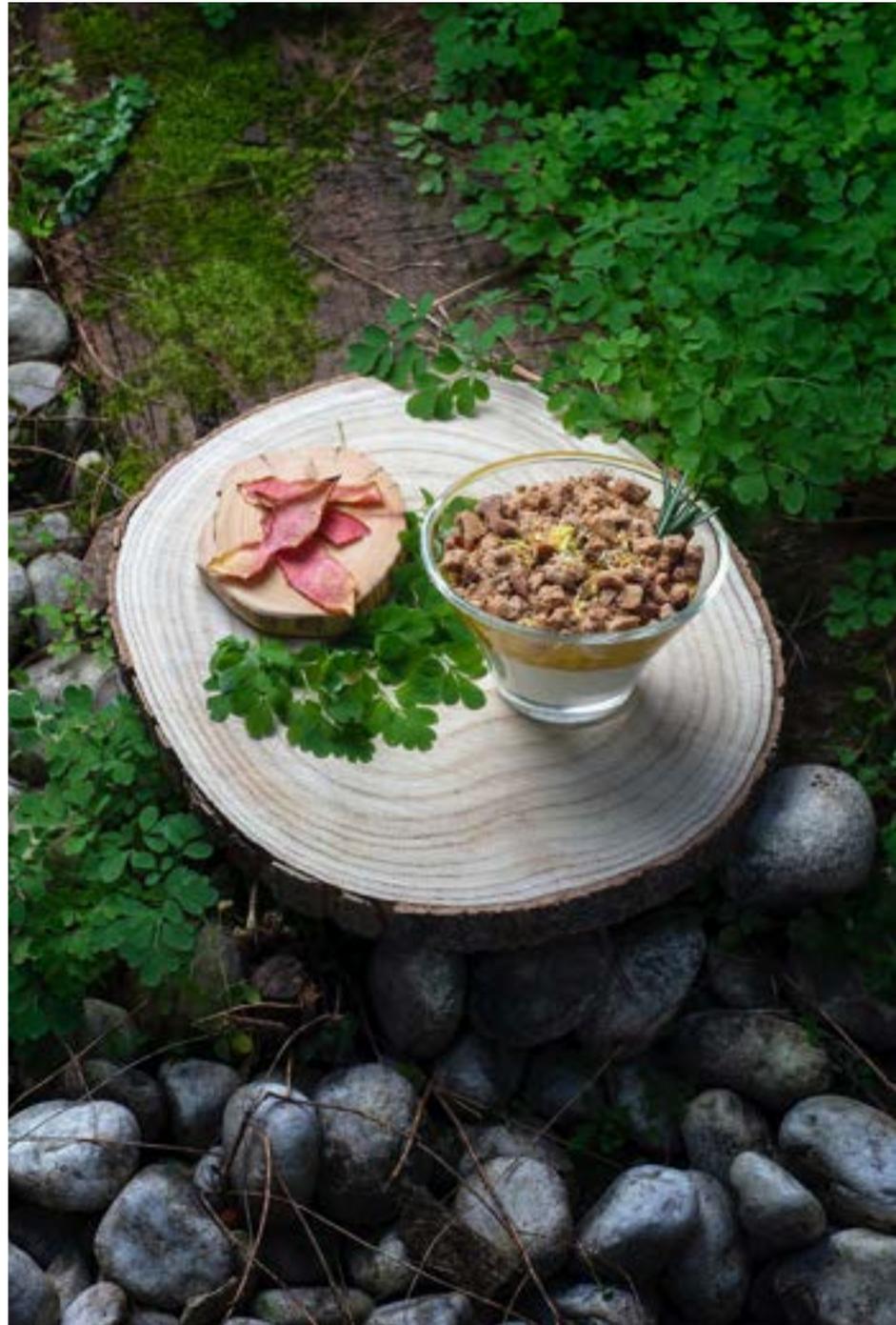
<https://www.cuisineaz.com/recettes/tian-de-legumes-a-la-provencale-52256.aspx>

https://www.marmiton.org/recettes/recette_tian-provençal_36194.aspx

Compote de pommes safranées infusées au romarin sur une panna cotta vanillée et ses éclats de spéculoos

Ingrédients :

- Beurre 25g
- Sucre de canne 25g
- Cannelle en poudre 1 càc
- Gingembre en poudre ¼ càc
- Clou de girofle en poudre ¼ càc
- Noix de muscade en poudre ¼ càc
- Arôme d'amande amère ½ càc
- Sel
- Œuf battu GRTA 15g
- Farine blanche GRTA 50g
- Lait entier 3,5% GRTA 360ml
- Demi-crème 25% 80ml
- Gousse de vanille 1 pce
- Feuilles de gélatines 4 pces
- Pommes Gala GRTA 600g (5 pces)
- Poire GRTA 100g (1 pièce)
- Safran GRTA 5 pistils (ou un sachet si déjà moulu)
- Citron Bio 90g (1 pièce)
- Romarin frais bio GRTA 2 branches



4 pers.



90'



30'



240'



Bon à Savoir

Ce dessert contient une portion de fruits (120 grammes). Ils apportent vitamines (A, C, B9), minéraux, antioxydants mais aussi des fibres, 3 grammes par dessert sur les 30 préconisés par jour.



Déroulement de la recette :

Compote de pommes safranées infusées au romarin
sur une panna cotta vanillée et ses éclats de spéculoos

Panna Cotta :

Mise en place :

- Fendre la gousse de vanille en deux sur la longueur. Retirer les graines et réserver.
- Tremper 5 minutes les feuilles de gélatine dans l'eau froide. Retirer et égoutter les feuilles.
- Sortir 4 verrines.

Préparation :

- Porter à ébullition le lait avec la crème, la gousse et les graines de vanille.
- Réduire à petit feu pendant 10 minutes.
- Retirer du feu et enlever la gousse de vanille.
- Ajouter les feuilles de gélatines égouttées et remuer jusqu'à ce qu'elles soient dissoutes.
- Verser 100 ml par verrine, couvrir et laisser prendre au réfrigérateur pendant 4 heures au minimum.

Biscuits spéculoos maison :

Former la pâte :

- Travailler au fouet le beurre préalablement ramolli jusqu'à obtenir une texture souple et lisse.
- Ajouter le sucre, les épices (cannelle, gingembre, noix de muscade, arôme d'amande amère, une pincée de sel) et l'œuf puis mélanger le tout.
- Ajouter la farine tamisée puis former une pâte homogène.

Mise en forme :

- Abaisser la pâte jusqu'à environ 5 mm d'épaisseur.
- Couper la pâte en 4 morceaux (la taille n'a pas d'importance).
- Placer les morceaux de pâte sur une plaque recouverte de papier sulfurisé.

Cuisson :

- Enfourner dans le four préchauffé à 200°C pendant 10 minutes.
- Une fois refroidis, émietter grossièrement les biscuits.

Compote de pommes safranée infusée au romarin :

Mise en place :

- Zester le citron et réserver.
- Couper le citron en deux et le presser. Répartir le jus dans deux bols, réserver.
- Éplucher une pomme et une poire, les couper en dés de 0,3 cm (cf. vidéo dans « Astuces ») et les ajouter séparément dans le jus.

Préparation :

- *Éplucher et couper grossièrement les pommes restantes et les mettre dans une casserole. Ajouter le safran et une branche de romarin avec un fond d'eau.*
- *Cuire à couvert pendant 20 minutes à feu moyen en remuant puis retirer le romarin.*
- *Mixer la compote et laisser refroidir.*

Suite page suivante >

Suite du déroulement de la recette :

Compote de pommes safranées infusées au romarin
sur une panna cotta vanillée et ses éclats de spéculoos

Dressage :

- Sortir les verrines de panna cotta du réfrigérateur.
- Ajouter 75g de compote de pommes et les fruits précédemment coupées en dés (25g de pomme et 25g de poire) dans chaque verrine.
- Ajouter 25g de spéculoos émietté, des zestes de citron, et quelques brins de romarins en guise de décoration.

Astuces :

Vidéo explicative sur la découpe des fruits : <https://www.qooq.com/techniques/tailler-une-brunoise-de-pomme>

Il est possible de garder les épluchures de pommes pour en obtenir des chips utiles à la décoration. Pour ce faire :

- Enfourner les épluchures à 180°C sur une plaque recouverte de papier sulfurisé pendant 7 minutes et laisser refroidir.
- Déposer des chips de pommes sur le dessert ou à côté.

Recette élaborée par : Witte Loukia, Quagliara Lara et Lanzrein Cynthia

Recette inspirée de :

https://www.swissmilk.ch/fr/recettes-idees/recettes/LM200811_86/speculoos/
https://www.swissmilk.ch/fr/recettes-idees/recettes/LM201510_22/panna-cotta-a-la-poire/
<https://fooby.ch/fr/recettes/17608/compote-de-pommes?startAuto1=0>
<https://www.aufouraumoulin.com/chips-d-epluchures-de-pommes-au-beurre-sale/>

Ingédients :

- Lait entier pasteurisé de bufflonne GRTA 580ml
- Yogourt nature GRTA 120g
- Basilic GRTA 2 bouquets
- Beurre au lait de bufflonne GRTA 15g
- Farine complète d'épeautre GRTA 50g
- Sucre 50g
- Œufs GRTA 2 pièces
- Sel
- Fraises GRTA 200g
- Sucre vanillé 16g
- Citron ½ pièce
- Crème entière de bufflonne GRTA 130g
- Miel GRTA 25 g
- Gélatine 7 feuilles (12.3 g)



8 pers.



30'



8'-10'



1080'



Bon à Savoir

Le lait de bufflonne contient plus de calcium, de magnésium et de protéines que le lait de vache. Le calcium est essentiel pour les os et les dents. Le magnésium a un rôle dans la fonction musculaire.

Yogourt au basilic

1. Chauffer le lait à 40°C et y infuser 30g de basilic haché durant 10 minutes.
2. Dans un pot verseur, mélanger le lait et le yogourt.
3. Répartir le mélange dans les pots de yogourt en verre stérilisé.
4. Laisser incubé pendant la nuit dans la yaourtière (max 12 heures).
5. Fermer le pot et le mettre au moins 4h au réfrigérateur.

Fond de biscuit

1. Séparer les blancs d'œuf des jaunes.
2. Monter les blancs en neige pas trop ferme avec une pincée de sel.
3. Ajouter le sucre petit à petit et continuer à battre, jusqu'à ce que la préparation soit ferme et brillante.
4. Battre les jaunes jusqu'à obtention d'un mélange mousseux et incorporer à la spatule à la préparation précédente.
5. Tamiser la farine et incorporer avec précaution.
6. Ajouter le beurre fondu et refroidi, mélanger.
7. Garnir le moule de 24cm de diamètre de papier sulfurisé, verser la pâte et cuire 8 à 10 minutes dans un four préchauffé à 220 °C ou 200 °C pour un four à chaleur tournante.
8. Réserver.

Tourte au yogourt

1. Mélanger le yogourt au basilic avec le miel, y ajouter 10g de basilic haché.
2. Réhydrater 6 feuilles de gélatine dans un bol d'eau froide. Les faire fondre ensuite dans 3 càs d'eau bouillante. Intégrer et mélanger la gélatine au yogourt.
3. Fouetter 100g de crème en chantilly et la rajouter délicatement au yogourt.
4. Verser la masse dans le moule, au-dessus du fond de biscuit.
5. Laisser refroidir pendant au minimum 2 heures au réfrigérateur.

Coulis de fraises

1. Garder 4 fraises pour le dressage.
2. Presser le jus de citron.
3. Réduire en purée les fraises préalablement coupées grossièrement avec le sucre vanillé et le jus de citron.
4. Bouillir 3 càs d'eau. Ajouter 1 feuille de gélatine. Ajouter au coulis.
5. Couler le coulis sur le triangle fraisilic.
6. Battre le restant de la crème en chantilly et décorer les 8 parts avec une poche à douille et une fraise coupée en moitié.

Recette élaborée par : Loew Valérie, Schnegg Léonard et Varidel Mathilde

Recette inspirée de :

<https://www.fashioncooking.fr/2018/06/yaourts-maison/>

<https://www.grazia.fr/cuisine/recettes/creme-infusee-au-basilic-fraises-et-pommes>

https://www.bettybossi.ch/fr/Rezept/ShowRezept/BB_KUCA130802_0076A-40-fr?rez=1440_900_1_1258_761_1258_824_eb39ce0c5aa06355fe01a83351ac3665

<https://www.sanissa.ch/recettes/fond-de-biscuit/?lang=fr>

https://www.swissmilk.ch/fr/recettes-idees/recettes/KB_EFZ1998_027/mousse-au-chocolat-blanc-et-coulis-de-fraises/

Bagels façon Bretzel fourrés à la mousse de cottage cheese, figues séchées et pesto vert accompagné d'une brochette de légumes « arc-en-ciel » avec sa sauce Tzatziki



4 pers.



85'



24'



60'



Ingédients :

- Farine de seigle (type 850) 65g
 - Farine de maïs 65g
 - Lait écrémé 25ml
 - Beurre de cuisine 15g
 - Levure fraîche 2.5g
 - Bicarbonate de soude 15g
 - Café 10ml
 - Sel
 - Poivre
 - Cottage cheese 60g
 - Vinaigre balsamique blanc 1 càc
 - Figs séchées 40g
 - Piment d'Espelette en poudre 1/4 càc
 - Gingembre en poudre 1 càc
 - Cumin 1/2 càc
 - Ciboulette 15 branches
 - Tomates cerises 20g
 - Poivron jaune 20g
 - Courgette 20g
 - Aubergine 20g
 - Huile de colza HOLL 2 càc (10g)
 - Vinaigre balsamique rouge 1 càc
 - Mélange d'herbes séchées à l'italienne (origan, romarin, basilic, ...) 1 càc
 - Basilic frais 2 branches
 - Ail 1/2 gousse
 - Jus de citron jaune 2 1/2 CS
 - Graines de courge sans écorce 5g
 - Graines de lin égrugées 7g
 - Pignons de pin 5g
 - Concombre 80g
 - Yaos yogourt grec 0% 120g
 - Ail en poudre 1 càc
- Décoration bagel (optionnel)
- Sésame blanc 1 pincée (2g)
 - Miel liquide (5g)

Bon à Savoir

Les figes, les légumes et la farine contiennent des fibres alimentaires qui régulent le transit et augmentent la satiété. La SSN recommande de consommer 30 g de fibres par jour.

Déroulement de la recette :

Bagels façon Bretzel fourrés à la mousse de cottage cheese, figues séchées et pesto vert accompagné d'une brochette de légumes « arc-en-ciel » avec sa sauce Tzatziki

Préparation des bagels

Etape n°1

Dans le bol du robot culinaire, ajouter la farine de seigle et la farine de maïs ainsi que le sel puis mélanger.

Dans un autre bol, mélanger la levure fraîche avec 25 ml d'eau tiède.

Incorporer délicatement la levure diluée avec le mélange de farine.

Ajouter à la préparation le beurre coupé en petits dés et le lait écrémé.

Pétrir la pâte à l'aide du robot pendant 5 minutes à vitesse moyenne jusqu'à que la pâte devienne souple et lisse.

Former une boule avec la pâte puis la déposer dans un saladier et la recouvrir d'un linge. Laisser reposer la pâte pendant 1h00 à température ambiante dans le four éteint.

Etape n°2 :

Déposer la pâte sur le plan de travail légèrement fariné avec 5 grammes. Diviser la pâte en 4 portions égales puis façonner des boules. Aplatir avec une main chaque boule, afin d'obtenir une surface plate en forme de rond de 8 cm de diamètre. Percer les boules avec le manche d'une cuillère en bois et élargir le trou à Ø env. 3 cm par mouvement circulaire.

Etape n°3 :

Porter 600 ml d'eau à ébullition avec le bicarbonate de soude.

Plonger les bagels dans l'eau bouillante durant 30 secondes.

Égoutter les bagels avec une écumoire et déposer-les sur la plaque de cuisson.

Etape n°4 :

Badigeonner les bagels avec le café puis les enfourner dans un four préchauffé à 200°C à chaleur tournante durant 12 minutes.

Laisser refroidir les bagels 5 minutes sur une grille.

Couper les bagels en deux horizontalement dans l'épaisseur à l'aide d'un couteau à pain,

Pour la décoration : badigeonner à l'aide d'un pinceau le miel de fleur liquide et saupoudrer de graines de sésame la partie supérieure du bagel avant d'enfourner)

Enfourner les bagels pendant 2 minutes à nouveau dans le four préchauffé à 200°C à chaleur tournante puis les laisser refroidir sur une grille

Préparation de la mousse de cottage cheese et de figues séchées

1. Couper les figues séchées dans le sens de la longueur, puis les émincer.
2. Mélanger le cottage cheese avec les figues séchées, le vinaigre balsamique blanc, le piment d'Espelette en poudre et le gingembre en poudre. Réserver la préparation au frais.

Préparation de la sauce Tzatziki

1. Éplucher le concombre. Le couper en petits dés de 2 mm environ et les égoutter dans un torchon. Réserver.
2. Dans un saladier, mélanger le yogourt, l'ail en poudre, le cumin et 2 CS de jus de citron.
3. Hâcher la ciboulette et l'ajouter dans le saladier.
4. Rajouter les dés de concombre à la préparation. Saler et poivrer.
5. Réserver au frais.

Suite du déroulement de la recette :

Bagels façon Bretzel fourrés à la mousse de cottage cheese, figues séchées et pesto vert accompagné d'une brochette de légumes « arc-en-ciel » avec sa sauce Tzatziki

Préparation du pesto

1. Mixer le basilic, l'ail frais, les graines de courge, les graines de lin égrugées et les pignons.
2. Ajouter ½ CS de jus de citron puis mixer à nouveau.
3. Saler et poivrer à convenance.

Préparation des brochettes de légumes

Préparation de la vinaigrette :

1. Fouetter dans un récipient l'huile, le vinaigre et les herbes aromatiques jusqu'à homogénéité.

Préparation des brochettes :

1. Couper les tomates cerise en deux.
2. Couper l'aubergine en rondelles de 1 cm d'épaisseur puis couper les rondelles en deux.
3. À l'aide d'un cannelure, réaliser des bandes sur la courgette au niveau de la longueur. Couper la courgette en rondelles de 7 mm de d'épaisseur puis couper les rondelles en deux.
4. Couper le poivron en dés de 2.5 cm de côté.
5. Dans un bol, mélanger les légumes et la vinaigrette.
6. Couvrir et réfrigérer 10 minutes.
7. Enfiler un légume de chaque sur chaque brochette dans l'ordre suivant : aubergine – courgette – poivron – tomate. Saler et poivrer.
8. Poêler les brochettes à feu moyen 5 à 7 minutes de chaque côté. Utiliser le fond de vinaigrette pour huiler la poêle.

Dressage

Tartiner la partie inférieure des bagels avec la mousse de cottage cheese aux figues séchées, puis les garnir de pesto vert. Refermer les bagels avec leur partie supérieure. Les déposer sur une assiette de présentation.

Verser le Tzatziki dans un bol.

Déposer la brochette de légumes à cheval sur le pot de Tzatziki.

Servir le tout.

Recette élaborée par : Vulliamy Julie, Brülhart Emeline et Pintozzi Morgane

Recette inspirée de :

<https://ckoilarecette.com/croissantsbretzels.htm>

<https://www.gimmesomeoven.com/rainbow-veggie-skewers-recipe/>

<https://www.gimmesomeoven.com/rainbow-veggie-skewers-recipe/>

<https://cuisine.journaldesfemmes.fr/recette/1014102-pesto-au-basilic-maison>

<https://healthymidwesterngirl.com/easy-vegan-oil-free-pesto/#>

https://www.marmiton.org/recettes/recette_secher-des-figues_65081.aspx

https://www.marmiton.org/recettes/recette_tzatziki-de-concombre-grece_12823.aspx#d36907-p1

Ingrédients :

- Farine blanche 450g
- Œufs de poule 175g (3 pièces)
- Tofu soyeux 200g
- Brocoli 200g
- Asperges vertes 200g
- Courgettes vertes 200g
- Tomates vertes 100g
- Oignons 150g (1 grande pièce)
- Épinards cuits 145g
- Parmesan 25g
- Lait écrémé 450ml
- Beurre de cuisine 35g
- Huile de colza Holl 1 càc (10g)
- Huile d'olive extra vierge 2 càs (35g)
- Sel
- Poivre
- Noix de muscade (rappée) QS
- Pignons de pin 25g
- Ail des ours frais 25g
- Bolets 100g
- Fleurs comestibles 15g
- Bouillon de légumes en poudre 25g ou 1500ml
- Basilic frais quelques feuilles
- Eau QS



càs = cuillères à soupe

càc = cuillères à café



4 pers.



150'



60'



90'



Bon à Savoir

Les lasagnes végétariennes apportent plus de sortes et de quantité de légumes que les lasagnes traditionnelles. Ce plat apporte donc 2 portions de légumes sur les 3 conseillées par jour et correspond à la portion de protéines recommandée pour un repas principal.

Mise en place des pâtes à lasagnes :

1. Équeuter, hacher et essorer les 145g d'épinards frais crus, puis les faire revenir quelques minutes dans une poêle et les réserver.
2. Fouetter les œufs (175g soit 3 œufs) puis les incorporer à la farine (315g) avec l'huile d'olive extra vierge(10g), les épinards hachés cuits (45g) et le sel.
3. Sur un plan de travail fariné, pétrir à la main environ 10 minutes en pliant et repliant la pâte jusqu'à obtention d'une belle pâte lisse et homogène.
4. Filmer la pâte et la laisser reposer au réfrigérateur au moins 1h. Cela permet d'avoir une pâte plus élastique.

→ Pendant ce temps préparer la farce à légumes et le pesto si assez de temps.

5. Une fois le temps de repos passé, étaler la pâte à l'aide d'un laminoir. Prendre une petite portion de pâte à la fois et ne pas oublier de filmer le restant de pâte afin qu'elle ne sèche pas.
6. Aplatir la portion de pâte et la passer entre les rouleaux du laminoir écartés au maximum, on obtient une bande de pâte que l'on repli sur elle-même en portefeuille puis on la repasse de nouveau, toujours rouleaux écartés au maximum, procéder de la sorte 2-3 fois afin d'avoir une pâte de forme rectangulaire.
7. Réduire d'un cran l'écartement des rouleaux puis passer la pâte au laminoir une seule fois. Répéter l'opération en réduisant d'un cran à chaque fois jusqu'à épaisseur souhaitée. Procéder de la même façon pour chaque portion de pâte.
8. Couper les pâtes à lasagnes en rectangle d'environ 10 sur 18cm.
9. Sécher les bandes de pâte sur un séchoir à pâte, à l'air libre, pendant environ 30 minutes avant de s'en servir pour monter les lasagnes !

→ Pendant ce temps, finir le pesto si nécessaire et préparer la béchamel

Mise en place de la béchamel :

1. Faire fondre le beurre (35g) dans une casserole, ajouter la farine (35g) et chauffer brièvement sans que le mélange ne roussisse.
2. Retirer la casserole du feu et verser le lait (450ml) tout en remuant. (Si des grumeaux apparaissent, filtrer la sauce dans une passoire).
3. Remettre sur la plaque et mijoter 3-5 min en remuant régulièrement, assaisonner généreusement avec le sel, le poivre et la noix de muscade.
4. Éclaircir la sauce avec un peu de lait selon l'épaisseur souhaitée (il faut la prévoir assez liquide si on ne veut pas que les pâtes soient trop sèches).

Mise en place du pesto :

1. Essorer l'ail des ours (25g) et le basilic (10g) et hacher grossièrement.
2. Mixer l'ail des ours et le basilic hachés avec les pignons de pin (25g), le parmesan (25g), l'huile d'olive extra vierge (25g) et le sel jusqu'à obtention d'une pâte fine. Rectifier l'assaisonnement si nécessaire.
3. Stocker dans un bocal au frais jusqu'à utilisation.

Suite page suivante >

Mise en place de la farce au tofu et aux légumes :

1. Éplucher et hacher l'oignon (150g), puis réserver au frais.
2. Chauffer 500ml d'eau avec 7.5g de bouillon en poudre, coupez le talon des asperges (200g), épluchez-les puis couper les en 3 parties. Ajouter les asperges et laisser les cuire 6 minutes. Égoutter et réserver au frais.
3. Couper le brocoli (200g) en bouquet puis les précuire dans l'eau utilisée précédemment. Égoutter et réserver au frais.
4. Couper les courgettes (200g) en rondelles d'1 cm puis les blanchir dans l'eau bouillante. Égoutter et réserver au frais.
5. Couper les tomates vertes (100g) par la moitié, puis les réserver au frais.
6. Émincer les champignons (100g), puis les réserver au frais.
7. Coupez le tofu soyeux (200g) en carré d'1 cm, puis les réserver au frais.

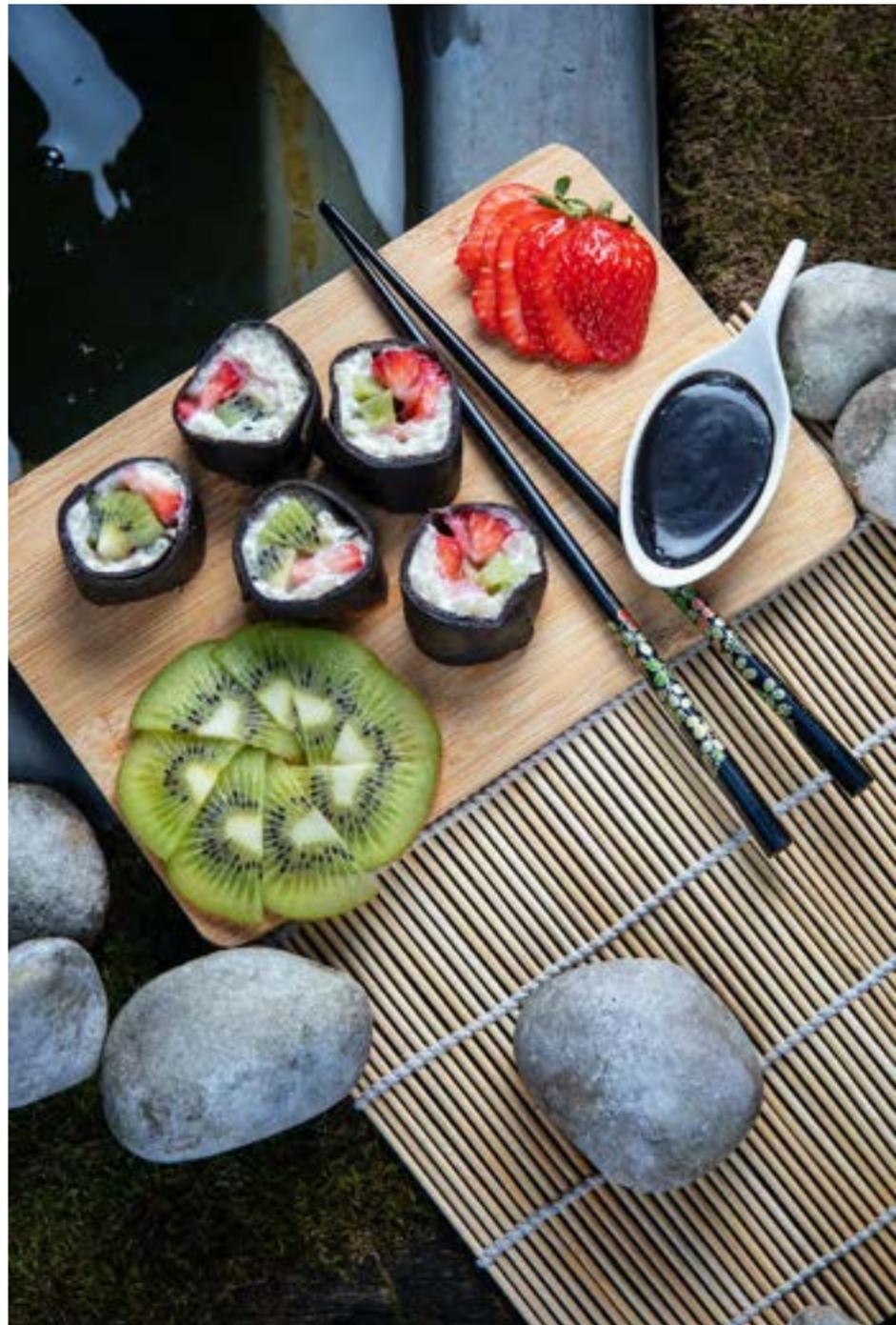
Préparation et assemblage :

1. Chauffer dans une sauteuse l'huile de colza (10g), les oignons et les champignons et faire revenir.
2. Ajouter tous les légumes sauf les tomates, assaisonner et laisser mijoter quelques minutes.
3. Ajouter la béchamel, le tofu soyeux coloré et les tomates puis mélanger délicatement.
4. Une fois la farce finie, préparer toute la mise en place pour assembler les lasagnes.
5. Dans un plat à gratin pour 4 personnes, commencer par mettre un fond de farce légumes-tofu-béchamel au fond du plat. Y déposer les feuilles de lasagnes pour recouvrir le premier étage.
6. Ajouter ensuite le 1/3 de la farce. Ajouter 1/3 du pesto à l'ail des ours.
7. Répéter l'opération pour avoir 3 étages. Attention, pour le dernier étage, ne pas ajouter le pesto, il sera mis au dernier moment lors du dressage.
8. Couvrir d'une feuille d'aluminium et enfourner dans le four préchauffé à 180°C pendant 1 heure, en enlevant l'aluminium pour le dernier quart d'heure de cuisson.
9. Une fois sorti du four, diviser la lasagne en 4 parts égales, dresser individuellement sur des assiettes.
10. Répartir le reste de pesto sur le dessus des 4 lasagnes et dresser équitablement avec les fleurs comestibles.

Recette élaborée par : Juliana Moll, Michaël Marquis et Fany Chappuis

Recette inspirée de :

https://www.marmiton.org/recettes/recette_lasagne-vegetarienne-aux-8-legumes_22848.aspx
<https://www.750g.com/lasagnes-au-tofu-epinard-noisette-asperges-vertes-et-creme-de-soja-r205327.htm>
https://www.swissmilk.ch/fr/recettes-idees/recettes/LM_div_0216_2/pesto-a-lail-des-ours/
https://www.swissmilk.ch/fr/recettes-idees/recettes/KB_BB_1995_139_A/bechamel-pour-lasagne-p-ex/
<https://www.amandinecooking.com/2015/04/pate-a-lasagne-maison.html>
<https://www.750g.com/lasagnes-au-tofu-epinard-noisette-asperges-vertes-et-creme-de-soja-r205327.htm>
<https://www.750g.com/pate-a-lasagnes-vertes-r54281.htm>
https://www.marmiton.org/recettes/recette_lasagnes-pesto_224256.aspx



Ingédients :

- Riz "Spécial Sushis" 35g
- Lait demi-écrémé 1,5% 365ml
- Sucre blanc 25g
- Gousse vanille ½ gousse
- Rhubarbe 60g
- Fraise 40g
- Kiwi 40g
- Cacao en poudre 100% 5g
- Farine blanche 10g
- Chocolat noir 80% 10g
- Œuf 30g (1/2 pièce)
- év. colorant noir quelques gouttes



10 pces



120'



60'



60'



Bon à Savoir

Ces makis sont le dessert idéal. En effet, ils contiennent peu de graisses (2.5%), peu de sucres ajoutés (4.4%) et sont constitués de fruits frais et cuits.

Dans l'ordre :

Préparer le riz au lait :

1. Rincer le riz à l'eau claire à l'aide d'une passoire ;
2. Dans une casserole, porter 245ml de lait et la vanille à ébullition, ajouter le riz, baisser le feu et laisser cuire à feu doux en mélangeant régulièrement ;
3. Une fois le lait presque entièrement absorbé, ajouter 15g de sucre, cuire encore environ 5 minutes jusqu'à absorption complète. Sortir du feu. Réserver au moins 1h au frais.

Préparer les fruits :

1. Éplucher la rhubarbe, la tailler de façon à avoir 2 tronçons de 15cm de long et saupoudrer de 5g de sucre ;
2. Enfourner dans un four préchauffé à 180°C durant 20 minutes, puis laisser refroidir ;
3. Pour les autres fruits, les tailler en "julienne" de 5mm de large au dernier moment, juste avant le montage des makis.

Préparer les crêpes :

1. Déposer la farine, 5g de sucre et le cacao dans un cul-de-poule, creuser un puit ;
2. Fouetter délicatement du centre du puit jusqu'à l'extérieur en ajoutant progressivement 100ml de lait et les 30g d'œuf battu, afin d'éviter de créer des grumeaux ;
3. Si vous souhaitez ajouter plus de réalisme dans votre dessert trompe-l'œil, ajouter quelques gouttes de colorant noir jusqu'à obtenir la couleur d'une feuille d'algue ;
4. Faire chauffer une poêle antiadhésive de 28 cm à feu moyen, cuire 2 crêpes de 21 cm de diamètre ;
5. Une fois cuites, les couper en carrés de 15 x 15 cm. Les chutes ne sont pas utilisées pour le reste de la recette, elles peuvent être ainsi dégustées.

Sauce chocolat :

1. Au bain-marie, faire fondre le lait restant (20ml), le chocolat, et éventuellement le colorant noir. Réserver.

Montage des makis :

1. Déposer une crêpe carrée sur un tapis en bambou recouvert de cellophane ;
2. Humidifier ses mains, puis recouvrir la crêpe d'une fine couche de riz-au-lait en laissant une bande de 3cm sur sa partie supérieure ;
3. Déposer une ligne de fruits : rhubarbe, kiwi, fraise, de manière régulière dans le sens de la largeur ;
4. Rouler le maki à l'aide du tapis de bambou et le couper en 5 tronçons par crêpe.

Recette élaborée par : Laura Loebel, Laetia Guyot et Elodie Martinez

Recette inspirée de :

Riz au lait : <https://www.lacuisinedebernard.com/2017/01/le-riz-au-lai.html>

Crêpes : <http://sucredorgeetpainedepices.fr/recettes/sushis-sucres-en-trompe-loeil-makis-exotiques-manguepassion-sushis-aux-agrumes-yuzupamplemousse-et-makis-kiwibananeavocatgingembre/>

Rhubarbe rôties : <https://aufilduthym.fr/rhubarbe-au-four-rhubarbe-rotie-facile/>

Sauce chocolat : <https://www.encoreungateau.com/sauce-chocolat-demoniak/>

Ingredients :

- Blanc de poulet (cru) d'origine Suisse 170g
- Blanc Battu 0.2% 100g
- Herbes de provence séchées ½ càc
- Poivre QS
- Paprika en poudre ½ càc
- Ail en poudre ½ càc
- Huile d'olive Vierge 1 càs (10g)
- Pâte feuilletée rectangulaire sans huile de palme 140g
- Poivrons rouges (cru) 425g (3 pièces)
- Tomates séchées à l'huile d'olive 25g (4 pièces)
- Mie de pain complet 50g (2 grandes tranches)
- Miel de fleur 1 càc (5g)
- Philadelphia Balance® 40g
- Crème de vinaigre balsamique 5g
- Sel QS



10 pces



150'



60'



60'



Bon à Savoir

Cet étonnant trompe-l'œil convient parfaitement à vos apéritifs printaniers ! Il est équilibré et adapté à la saison. De plus, il contient de nombreux aliments source de protéines.

Dans l'ordre :

Cuire la pâte feuilletée :

1. Étaler la pâte à l'aide d'un rouleau à pâtisserie, de telle sorte à avoir un rectangle d'environ 20 x 26 cm, puis la découper en 2 parties égales de 10 x 26 cm ;
2. Déposer les 2 pâtes feuilletées sur une plaque de cuisson recouverte de papier cuisson ;
3. Recouvrir d'un second papier cuisson et déposer une seconde plaque dessus ;
4. Enfourner dans un four préchauffé à 190°C pendant 20 minutes, puis laisser refroidir sur une grille.

Cuisson des légumes et du poulet :

1. Dans un grand bol, mélanger le blanc du poulet avec les Herbes de Provence, l'ail en poudre, le paprika, du sel, du poivre et la moitié de l'huile d'olive ;
2. Évider les poivrons, les tailler grossièrement, puis les saler, poivrer et huiler avec le reste de l'huile d'olive ;
3. Dans un plat à gratin, y déposer les légumes et le blanc de poulet assaisonné ;
4. Enfourner à 190°C pendant 25 minutes, puis laisser refroidir.

Préparer la crème de poulet :

1. Une fois le poulet refroidi, l'effilocheur à l'aide d'une fourchette ;
2. Mettre de côté $\frac{1}{4}$ de l'effilochée et mettre les $\frac{3}{4}$ restant dans un mixeur, ainsi que le blanc battu, le sel et le poivre ;
3. Mixer jusqu'à l'obtention d'une crème, et la verser dans un grand bol ;
4. Y mélanger l'effilochée et rectifier l'assaisonnement ;
5. Réserver dans une poche à douille.

Préparer la crème de légumes :

1. Dans un bol, mixer les poivrons cuits, les tomates séchées, la mie du pain, le miel, le sel et le poivre jusqu'à obtention d'une crème lisse ;
2. Rectifier l'assaisonnement puis réserver dans une poche à douille.

Montage et glaçage :

1. Déposer un rectangle de pâte feuilletée sur une planche à découper suffisamment grande ;
2. A l'aide des poches à douille, alterner les crèmes de poulet et légumes ;
3. Déposer délicatement la deuxième pâte feuilletée ;
4. A l'aide d'un couteau, étaler uniformément une fine couche de fromage frais dans le but de recouvrir entièrement le mille-feuilles, éventuellement lisser à l'aide d'une spatule à pâtisserie ;
5. Dessiner de grandes lignes horizontales avec la réduction de balsamique et tracer verticalement des lignes au couteau en alternant les sens, afin de créer le glaçage typique des mille-feuilles ;
6. Découper le Mille-Feuilles, à l'aide d'un grand couteau aiguisé, 1x dans le sens de la longueur et 4x dans la largeur, afin d'obtenir 10 parts de 5 x 5 cm environ.

Recette élaborée par : Laura Loeb, Laetia Guyot et Elodie Martinez

Recette inspirée de :

Glaçage fromage frais et balsamique : <https://www.enviedebienmanger.fr/fiche-recette/recette-mille-feuille-sale-a-la-creme-au-curry>

Crème de poivrons et tomates séchées : <https://cuisine.journaldesfemmes.fr/recette/352263-mousse-de-poivrons-rouges-et-ricotta>

Crème de poulet : <https://www.cuisineaz.com/recettes/mousse-de-poulet-35145.aspx> +

<http://www.lesrecettesdevirginie.com/article-poulet-roti-au-four-si-croustillant-120568511.html> +

<https://chefcuisto.com/recette/poulet-effiloche-sauce-bbq-mijoteuse/>

Ingrédients :

- Farine complète 100g
- Lait ½ écrémé pasteuriser 100ml
- Œufs 120g - 2 pces
- Épinards frais 80g
- Huile de colza HOLL 1,5 càs
- Sel QS
- Poivre QS
- Paprika doux en poudre 1 càc
- Carottes 240g - 2 pces
- Aubergine 250g - 1 pce
- Oignon rouge 50g - ½ pce
- Curry doux en poudre 2 càc
- Morilles séchées 25g
- Séré maigre 100g
- Bouillon de légumes 2g - 100ml
- Amidon de maïs 2 càc



10 pces



60'



40'



15'



Bon à Savoir

L'huile de colza HOLL supporte des températures de cuisson élevées tout en conservant des propriétés nutritionnelles intéressantes pour la santé, contrairement à une huile raffinée (huile d'arachide).

Pâte à crêpe aux épinards :

1. Mettre les épinards et les œufs dans un blender et les mixer ensemble.
2. Rajouter la farine, le lait et 230ml d'eau.
3. Mixer tous les ingrédients jusqu'à l'obtention d'un liquide homogène.
4. Verser une petite louche de pâte dans une poêle chaude. La pâte vous permet de réaliser 10 crêpes au total.
5. Retourner la crêpe.
6. Déposer la crêpe sur une assiette.
7. Recommencer jusqu'à la formation des 10 crêpes.

Chips d'épluchures :

1. Éplucher les carottes en faisant de longues épluchures et réserver les carottes pelées.
2. Badigeonner les épluchures avec 10g d'huile.
3. Étaler les épluchures sur un papier sulfurisé déposé sur une plaque de cuisson
4. Saupoudrer de sel et paprika.
5. Mettre les épluchures au four préchauffé à 200°C durant 10-15 minutes en surveillant la cuisson.
6. Sortir les épluchures du four et réserver.

Brunoise de légumes :

1. Éplucher l'oignon et l'émincer.
2. Couper l'aubergine et les carottes précédemment pelées en cubes de 2 à 3 mm.
3. Cuire à la vapeur les carottes durant 5 à 10 minutes.
4. Ajouter les aubergines et oignons.
5. Cuire à la vapeur durant 5 minutes.
6. Ajouter 1càc de curry et assaisonner de poivre.
7. Réserver.
8. Réhydrater les morilles dans de l'eau durant 15 minutes puis les égoutter.
9. Faire revenir les morilles avec 1càc d'huile dans une poêle durant 5min.
10. Réserver.

Sauce au curry

1. Dissoudre le bouillon dans 50ml d'eau préalablement portée à ébullition.
2. Mélanger le bouillon et 2 càc d'amidon de maïs.
3. Laisser cuire à feu doux jusqu'à former un gel.
4. Ajouter le séré maigre et 1càc de curry.
5. Laisser épaissir quelques minutes.
6. Assaisonner de sel et poivre.
7. Réserver.

Suite page suivante >

Suite du déroulement de la recette :

Green crêpe végétarienne

Présentation

1. Placer une crêpe dans une assiette.
2. Garnir la brunoise de légumes, de morilles et de la sauce au curry.
3. Plier la crêpe.
4. Déposer une chips d'épluchure sur le dessus.

Recette élaborée par : Flühmann Océane, Gasser Nathalie et Tschopp Emilie

Recette inspirée de :

<https://chefsimon.com/articles/lexique-brunoise>

<https://www.marciatack.fr/recette-sauce-aux-champignons/>

<https://www.recettesdubresil.com/recettes/fetes/pate-a-crepe-aux-epinards/>

<https://www.saveeat.co/chips-depluchures-de-carottes/>

Ingrédients :

- Œufs 2 petits (80g)
- Betterave pasteurisée 40g
- Sucre 45g
- Gousse de Vanille 1 pce
- Citron 1 pce (100g)
- Farine complète 30g
- Amidon de maïs 30g
- Poudre à lever 5g
- Vinaigre balsamique 1,5 càs
- Agar-Agar 1g
- Huile de pépins de raisins 100g (7càs)
- Fromage blanc 50g
- Yaourt nature 60g
- Feuille de gélatine 1 pce
- Huile de colza HOLL 15g (1 càs)
- Fraises 16 pces (160g)



10 pces



60'



10'



70'



Bon à Savoir

La betterave est un légume qui s'accorde autant avec du salé que du sucré. Son jus colore de façon naturel une préparation et peut remplacer les colorants artificiels. Il fait d'ailleurs parti de la liste des additifs mentionné sur les étiquettes sous la dénomination E162.

La mousse/crème :

1. Tremper la feuille de gélatine dans un bol d'eau tiède et réserver 10min.
2. Mélanger le fromage blanc, le yaourt et 10g de sucre.
3. Séparer le blanc du jaune d'œuf et monter le blanc en neige.
4. Dans une casserole, battre le jaune d'œuf, le zeste d'un demi citron, le jus du citron entier, 3 cuillères à soupe d'eau, 10g de sucre et 10g d'amidon de maïs.
5. Cuire le mélange à feu doux en fouettant jusqu'à épaississement.
6. Ajouter la feuille de gélatine et mélanger jusqu'à ce qu'elle fonde.
7. Ajouter ce mélange avec celui au fromage blanc
8. Incorporer délicatement le blanc d'œuf monté.
9. Laisser reposer 1h au frigo.

La génoise :

1. Battre le jaune d'œuf et les 2 cuillères à soupe d'eau chaude.
2. Ajouter 25g de sucre, la gousse de vanille, le zeste restant du citron et continuer à battre.
3. Tamiser la farine, 20g d'amidon de maïs et la poudre à lever dans le mélange.
4. Ajouter l'huile et mélanger.
5. Mixer la betterave en purée avec 1 cuillère à soupe d'eau.
6. Mélanger la purée de betterave à la préparation.
7. Battre le blanc d'œuf en neige et l'incorporer délicatement à la préparation.
8. Former (à l'aide d'une poche à douille) 10 disques de pâte d'environ 7 cm de diamètre sur un papier sulfurisé en prenant garde de bien les espacer.
9. Enfourner dans le four préchauffé à 190°C pendant 5 à 6 minutes.
10. Retourner les génoises sur un linge propre et couvrir avec la plaque chaude.
11. Patienter une dizaine de minutes puis plier les disques de génoise en deux à l'aide du linge pour former des tacos.
12. Laisser refroidir jusqu'à température ambiante en position plié.

Pour le carpaccio de fraises :

1. Couper les fraises en très fines tranches à l'aide d'une mandoline ou d'un couteau
2. Arroser d'un filet de jus de citron.

Pour les billes moléculaires :

1. Placer l'huile de pépins de raisins dans un verre au congélateur pendant 10 minutes.
2. Placer 2 cuillères à café d'eau froide, 1.5 cuillères à soupe vinaigre balsamique et l'agar-agar dans une casserole.
3. Chauffer et remuer en continu jusqu'à ébullition de la préparation durant 1 à 2 minutes.
4. Disposer le mélange chaud dans une pipette puis pipeter la préparation dans le verre d'huile de pépins de raisins froide.
5. Filtrer le mélange à l'aide d'un tamis.
6. Absorber l'huile de pépins de raisins restante sur les billes durant quelques secondes sur du papier absorbant.

Suite page suivante >

Suite du déroulement de la recette :

Tacos acidulé aux fraises

Dressage :

1. Déposer les fraises à l'intérieur du tacos en les superposant de façon à recouvrir toute la moitié d'un côté.
2. Remplir de crème l'autre moitié intérieure du tacos.
3. Déposer sur le dessus quelques billes moléculaires pour décorer et râper un peu de zeste de citron pour décorer.

Astuces :

Si vous ne possédez pas de pipette, vous pouvez aspirer la préparation chaude avec une paille ou une seringue et la relâcher dans le verre d'huile de pépins de raisins froide.

Recette élaborée par : Flühmann Océane, Gasser Nathalie et Tschopp Emilie

Recette inspirée de :

<https://qblog.qoqa.ch/fr/posts/282>

<https://gamumcuisine.wordpress.com/2017/02/05/roule-betterave-fromage-frais/>

<https://www.fattoincasadabenedetta.it/ricetta/tacos-dolci-alle-fragole/>

<https://www.750g.com/carpaccio-de-fraises-r50608.htm>

https://www.marmiton.org/recettes/recette_mousse-au-citron-et-au-fromage-blanc_56964.aspx

Cappuccino d'asperge et son cantuccini salé

Ingrédients :

- Asperges vertes 420g
- Échalote 1 pièce (25g)
- Blancs d'œuf 105g (3 blancs)
- Bouillon de légumes préparé 350ml
- Farine 5g
- Vin blanc 100ml
- Crème demi-écrémée 20ml
- Huile de colza HOLL 2 càs (8g)
- Sel, poivre QS
- Piment d'Espelette QS
- Farine 130g
- Amandes effilées 30g
- Parmesan 30g
- Œuf entier 55g (1 pièce)
- Olives noires 30g
- Levure chimique ½ càc (3g)
- Sel, poivre QS
- Romarin 1 branche



10 pces



50'



35'



60'



Bon à Savoir

L'asperge verte est riche en acide folique et en potassium. Elle contient également de la vitamine B2. Procéder à une cuisson à la vapeur permet de conserver toutes ses qualités nutritionnelles.

Velouté d'asperges :

- Éplucher le tiers inférieur des asperges. Retirer les pointes d'asperges et les mettre de côté. Couper le reste des asperges en rondelles.
- Dans une casserole, faire revenir l'échalote émincée et les rondelles d'asperges dans l'huile, puis mouiller avec le vin. Laisser réduire de moitié.
- Ajouter le bouillon, porter à ébullition puis baisser le feu.
- Ajouter la farine préalablement diluée dans 10g d'eau puis laisser cuire jusqu'à ce que les asperges soient tendres.
- Mixer la préparation, assaisonner en sel et en poivre et ajouter la crème

Décoration :

- Cuire les pointes d'asperges à la vapeur.
- Batta les blancs d'œufs en neige avec une pincée de sel, puis les répartir en 10 dans des moules à muffins. Enfourner 5 minutes dans un four préchauffé à 180°C.

Cantuccini aux olives :

- Dans un saladier, former une fontaine avec la farine et y ajouter l'œuf et la levure. Mélanger puis incorporer le parmesan râpé, les olives grossièrement hachées, le sel, le poivre et le romarin émincé.
- Pétrir la pâte puis ajouter les amandes effilées. Couvrir la pâte et laisser reposer une heure dans un lieu tiède.
- Sur une plaque, former un pâton de 2 cm de large et enfourner 25 minutes dans un four préchauffé à 180°C. Laisser refroidir puis couper 10 tranches obliques.
- Disposer les tranches sur la plaque et faire griller au four pendant 10 minutes à 220°C.

Dressage :

- Dans une tasse, verser du velouté d'asperge et déposer une boule de blanc d'œuf. Ajouter une pointe d'asperge dans la tasse, et un cantuccini sur la sous-tasse.
- Ajouter une pincée de piment d'Espelette sur le blanc d'œuf.

Recette élaborée par : Alice Brun, Cézanne Châtelain et Lara Iglesias Garcia

Recette inspirée de :

https://www.bettybossi.ch/fr/Rezept/ShowRezept/BB_BBZE020515_0008A-40-fr

<https://cuisine.journaldesfemmes.fr/recette/323039-iles-flottantes-salees-a-la-creme-d-asperges>

<https://www.ptitchef.com/recettes/entree/petis-croquants-sales-aux-olives-et-amandes-fid-1511904>

Ingédients :

- Petits beurres 90g
- Rhubarbe 200g
- Gélatine 3,5 feuilles
- Poudre de vanille 2,5g
- Fromage frais (Philadelphia balance® 2,5% de MG) 150g
- Demi-crème 75ml
- Pomme Gala 75g
- Beurre 40g
- Eau 20ml
- Sucre 15g
- Jus de citron 2 càc
- Œuf 55g (1 pièce)
- Basilic 20g
- Sirop d'agave 1 càs



10 pces



60'



8'



3h30



Bon à Savoir

Le sirop d'agave permet de conserver le goût sucré tout en diminuant l'apport en sucre simple.

Fond du cheesecake :

- Placer les petits beurres dans un torchon de cuisine, le refermer et écraser à l'aide d'un rouleau à pâtisserie afin d'obtenir de petits morceaux.
- Dans une terrine ajouter le beurre et les petits beurres écrasés et mélanger.
- Etaler et presser la masse sur le fond d'un moule de forme rectangulaire chemisé de papier sulfurisé et cuire 8 minutes au milieu du four préchauffé à 180°C puis laisser refroidir.

Garniture :

- Porter à ébullition 1 càs d'eau avec 150g de rhubarbe et 15g de basilic, laisser mijoter 6 à 8 minutes à couvert pour que la rhubarbe soit tendre, laisser refroidir et réduire en purée.
- Ajouter les feuilles de gélatine préalablement trempée dans l'eau froide et laisser refroidir la préparation.
- Batre le jaune d'œuf, le sirop d'agave, la poudre de vanille, 1 càc d'eau et 1 càc de jus de citron, jusqu'à ce que la masse blanchisse et ajouter le fromage frais.
- Batre les blancs en neige puis les incorporer à la préparation au fromage frais avec la rhubarbe et la crème.
- Verser dans le moule et réserver 3 à 4h au réfrigérateur.

Compote de rhubarbe :

- Porter à ébullition 50g de rhubarbe, 75g de pomme, 15g de sucre et 1 càc de jus de citron, faire mijoter à feu moyen, réduire en purée puis laisser refroidir.

Dressage :

- Décorer le gâteau de compote de rhubarbe
- Découper 10 parts égales en forme de carrés.
- Déposer une feuille de basilic sur chaque part de cheesecake avant de servir.

Ingédients :

- Epinards hachés crus 700g
- Filets de truite fumée MSC ou bio 80g
- Farine de châtaigne 60g
- Farine de blé 60g
- Boisson d'amandes 100ml
- Huile de colza HOLL 1 càs (10g)
- Radis 10g (1 pièce)
- Graines de courge 5g
- Graines de tournesol 5g
- Fleurs comestibles séchées 2g
- Fromage frais 100g
- Ail 1 gousse
- Persil haché quelques feuilles
- Ciboulette hachée quelques tiges
- Estragon haché quelques feuilles
- Citron vert (jus) 1 càs
- Sel
- Poivre



4 pers



30'



45'



Bon à Savoir

La truite, comme d'autres poissons (saumon, sardines, ...), est une source intéressante d'oméga 3. Les oméga 3 ont notamment une fonction protectrice au niveau du cœur et sont anti-inflammatoires.

Gaufre aux épinards :

1. Mélanger la farine et le sel
2. Laver, retirer les tiges épaisses des épinards puis hacher-les grossièrement
3. Réduire les épinards à feu doux puis retirer au maximum l'excédent d'eau à l'aide d'une passoire ou d'une mousseline
4. Mélanger les épinards avec la boisson d'amandes puis ajouter la farine et le sel
5. Graisser avec l'huile de colza HOLL le gaufrier à l'aide d'un pinceau
6. Selon le gaufrier, séparer la pâte afin d'obtenir 4 gaufres. Cuire les gaufres 15min sans ouvrir le gaufrier

Mousse de fromage frais aux herbes :

1. Ecraser le fromage frais avec une fourchette dans un récipient
2. Eplucher, dégermer et presser l'ail dans la préparation
3. Ajouter et mélanger les herbes et le jus de citron vert à la préparation
4. Saler et poivrer
5. Placer la préparation au frais en attendant le dressage

Truite fumée :

1. Couper la truite fumée en petits carrés

Dressage :

1. Etaler $\frac{1}{4}$ de la mousse de fromage frais sur chaque gaufre
2. Disposer $\frac{1}{4}$ de la truite fumée sur le fromage frais
3. Couper le radis en demi rondelles et les disposer sur la truite fumée
4. Parsemer $\frac{1}{4}$ des graines et fleurs comestibles séchées sur chaque gaufre

Ingrédients :

- Farine complète de blé 200g
- Pois chiches secs ou en conserve (cuits) 160g (sec)
- 480g (cuit, égoutté)
- Riz long grain (cru) 80g
- Concombre 105g (1 petite pièce)
- Chou fermenté 650g
- Champignons (girolles) 60g
- Carottes 150g
- Oignons jaunes 100g (2 grosses pièces)
- Poireaux 250g
- Ail 2 gousses
- Jus de citron 1 càs
- YOU skyr nature 200g
- Huile d'olive raffinée 3 càs (45g)
- Huile de colza HOLL 1 càs (15g)
- Levure sèche 1 càc
- Vegeta (aromat) 1 càs
- Paprika en poudre 1 càs
- Épices de Zaatar 2 càc
- Pâte de Tamarin 2 càc
- Aneth fraîche 9-10 feuilles
- Eau tiède 1100ml



4 pers



30'



150'



60'



Bon à Savoir

Les pois chiches, la farine complète et le skyr sont des sources importantes de protéines. C'est une bonne alternative végétarienne pour couvrir les besoins en protéines essentielles.

Pois chiches :

1. Verser les pois chiches dans un bol et y ajouter 3 à 4 fois leur quantité d'eau, laisser tremper 8 à 12h, jeter l'eau de trempage puis rincer à l'eau claire ou utiliser des pois chiches en conserve.
2. Mélanger les pois chiches avec 1 cuillère à soupe d'huile de colza, la pâte de tamarin, les épices Zaatar et une pincée de sel puis répartir sur une plaque de cuisson chemisée de papier sulfurisé.
3. Enfourner 45 min dans le four préchauffé à 180°C en remuant régulièrement.

Sarma :

1. Détacher les feuilles du chou.
2. Garder 15 feuilles de chou pour les farcir et utiliser le reste pour le fond de la casserole et pour recouvrir les choux farcis lors de la cuisson.
3. Faire tremper le riz dans de l'eau.
4. Hacher les oignons et une gousse d'ail et râper les carottes.
5. Émincer les champignons et les poireaux.
6. Dans une poêle, verser une cuillère à café d'huile d'olive et y faire suer l'oignon ainsi que l'ail puis y ajouter les poireaux, la carotte râpée et les champignons.
7. Ajouter le paprika en poudre, la vegeta et une pincée de poivre.
8. Lorsque les légumes sont cuits, ajouter le riz puis réserver.
9. Dans une grande casserole, déposer les feuilles de chou afin de couvrir tout le fond.
10. Farcir chaque feuille de chou d'environ 70g de farce puis les mettre dans la casserole, puis recouvrir celles-ci avec les feuilles de chou restantes mises de côté.
11. Remplir progressivement la casserole avec 1 litre d'eau à verser tout au long de la cuisson.
12. Placer une assiette retournée sur le haut de la casserole durant la cuisson.
13. Laisser les sarma cuire durant 2h puis enfourner 30 minutes, à 250°C, en enlevant l'assiette.

Pain pita :

1. Dans un bol, diluer la levure dans 100ml d'eau tiède durant 10 min.
2. Dans une jatte, mélanger la farine ainsi qu'une pincée de sel et une de sucre.
3. Ajouter le mélange eau – levure puis pétrir jusqu'à la formation d'une boule.
4. Mettre la boule sur le plan de travail fariné puis pétrir durant 5 min jusqu'à ce que la pâte soit lisse et souple puis la ramasser en boule.
5. Enduire la boule avec une cuillère à soupe d'huile d'olive puis la couvrir d'un film alimentaire.
6. Laisser lever durant 1 heure à l'air ambiant.
7. Diviser la pâte en 4 puis l'étaler.
8. Faire cuire dans une poêle chaude avec une cuillère à soupe d'huile d'olive durant 3 à 5 min.

Suite page suivante >

Tzatziki :

1. Peler le concombre, puis le couper en petits morceaux après avoir ôté les graines centrales.
2. Mélanger le skyr, 1 cuillère à soupe d'huile d'olive, le jus de citron, 1 pincée de sel et de poivre, l'aneth et 1 gousse d'ail pressée dans un saladier. Ajouter ensuite les morceaux de concombre et mélanger de façon à ce qu'ils soient bien recouverts du yaourt.
3. Couvrir le saladier avec un film plastique et laisser au moins 1h au réfrigérateur avant de servir.

Recette élaborée par : Katarina Bojkovic, Damien Lorenz et Elsa Kuonen

Recette inspirée de :

Pois Chiches :

Pois chiches croustillants [Internet]. FOOPY. [cité 12 mars 2021]. Disponible sur: <https://fooby.ch/fr/recettes/15928/pois-chiches-croustillants->

Pain pita :

1. Palmieri H. Recette Pain pita cuit à la poêle (pain libanais) [Internet]. HerveCuisine.com. 2020 [cité le 12 mars 2021]. Disponible sur: <https://www.hervecuisine.com/recette/recette-pain-pita-cuit-a-la-poele-pain-libanais/>

2. Sherazade. pain pita (pain libanais) [Internet]. Les Joyaux de Sherazade. 2015 [cité 12 mars 2021]. Disponible sur: <https://www.lesjoyauxdesherazade.com/pain-pita-pain-libanais/>

Sarma :

Markovic C. Sarma serbe, plat phare de la Slava et de la cuisine en Serbie [Internet]. IDEOZ Voyages. [cité 17 mars 2021]. Disponible sur: <https://voyages.ideoz.fr/sarma-recette-cuisine-serbe-cuisine-bakans/>

Tzaziki :

Cuisineaz.com. Tzatziki [En ligne]. [cité le 12 mars 2021]. Disponible sur : <https://www.cuisineaz.com/recettes/tzatziki-facile-17295.aspx>

Ingédients :

- Pois chiches (secs) 134 g
- Persil ½ bouquets (6 g)
- Coriandre 1/2 bouquets (6 g)
- Ail 3 gousses
- Oignon 1 pièce (80g)
- Ras el Hanout 1 càc
- Poudre à lever 6 g
- Huile d'olive 3 càs (35 ml)
- Poivrons rouges 100 g
- Poivrons jaunes 100 g
- Tomates 130 g
- Yaourt nature 200 g
- Concombre 100 g
- Jus de citron 1 càs
- Menthe 10 feuilles
- Sel, Poivre



Bon à Savoir

Cette recette est une alternative aux brochettes traditionnelles faites à base de viande.

Les pois chiches sont une bonne source de protéines végétales, de fibres et contiennent peu de matières grasses.

Avant la préparation de la recette :

Faire tremper les pois chiches 12h avant la préparation de la recette et cuire à grande eau pendant 1h.

Falafels :

Peler et hacher l'oignon et 2 gousses d'ail.

Ciseler la coriandre et le persil.

Égoutter les pois chiches.

Mixer les pois chiches, les herbes aromatiques, l'oignon, et l'ail, 2 càs d'huile d'olive, et de l'eau jusqu'à l'obtention d'une texture sableuse.

Incorporer le Ras el Hanout, le sel et le poivre.

Former 10 boulettes à l'aide des mains.

Enfourner dans le four préchauffé à 190°C pendant 20 minutes.

Légumes :

Épépiner les poivrons.

Couper les légumes en morceau d'environ 5 cm.

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

Saler, poivrer.

Sauce au yaourt :

Peler le concombre et couper en deux dans le sens de la longueur.

Épépiner, râper et saler.

Laisser poser pendant 20 min.

Égoutter.

Mélanger avec le yogourt, une gousse d'ail écrasée, le jus de citron et 1 càs d'huile d'olive.

Saler poivrer.

Dressage :

Prendre des brochettes japonaises en bois de 7cm.

Piquer un morceau de poivron rouge, de tomate, de poivron jaune et pour finir un falafel.

Disposer les brochettes horizontalement sur une assiette.

Verser environ 1 cuillère à soupe de sauce sur chaque brochette.

Recette élaborée par : Mara Bozzini, Yasmine Clottu et Eléa Schneeberger

Recette inspirée de :

<https://www.foodsprihttps://larecette.net/les-fruits-et-legumes-du-mois-de-mars/ng.be/magazine/recettes-fitness/mini-brochettes-de-falafel>

<https://fooby.ch/fr/recettes/13480/brochettes-de-falafels-et-salade-de-poivrons-grilles?startAuto1=4>

<https://fooby.ch/fr/recettes/13810/brochettes-de-tofu-epice--sauce-au-yogourt?startAuto1=4>

https://www.swissmilk.ch/fr/recettes-idees/recettes/SM2017_DIVE_06/tzatziki-dip/

Ingédients :

- Levure fraîche 5 g
- Lait entier 10 ml
- Farine bis 130 g
- Jus de betterave 60 ml
- Jaune d'œuf 3 pièces
- Beurre 15 g
- Tomates 30 g
- Ail 1 gousse
- Sucre de canne 1 càc (5g)
- Vinaigre de vin rouge 1 càc
- Concentré de tomate ½ càc
- Poivre de Cayenne
- Paprika 1 càc
- Haricots noirs secs 100 g
- Oignon ½ pièce (50 g)
- Flocons d'avoine 10 g
- Eau 55 ml
- Huile colza HOLL ½ càs (5g)
- Chou rouge 100 g
- Jus de citron 2 càs
- Huile de tournesol 2 càs (25g)
- Vinaigre 1 càc
- Moutarde 1 càc (4g)
- Sel, poivre



10 pces



90'



30'



20'



Bon à Savoir

Cette préparation faite maison permet de diminuer la quantité de sel, de sucre et de gras. Elle a aussi l'avantage de ne pas contenir d'additifs, contrairement aux burgers industriels.

Avant la préparation de la recette :

Laisser tremper les haricots noirs durant 12h et ensuite faire les cuire à grande eau durant 1h30.

Buns :

Cuire à grande eau les betteraves et les mixer en rajoutant de l'eau (3 càs d'eau).

Délayer la levure émiettée dans le lait légèrement tiède.

Mettre dans un bol le sel, la farine, ½ càc de sucre, le jus de betterave, un jaune d'œuf et la levure délayée.

Pétrir la pâte et ajouter le beurre mou durant 15 minutes.

Laisser lever à température ambiante pendant 1h30.

Peser chaque pâton à 20g, faire des boules et les déposer sur une plaque.

Aplatir les buns et laisser lever durant 20 minutes.

Battre un autre jaune d'œuf et badigeonner les buns.

Enfourner les buns dans le four préchauffé à 160°C durant 10-15 minutes.

Ketchup :

Couper en morceaux les tomates.

Émincer ¼ d'une gousse d'ail.

Caraméliser le reste du sucre dans une casserole et ajouter les tomates et l'ail.

Laisser mijoter 5 minutes.

Ajouter le vinaigre de vin rouge, le concentré de tomate, le poivre, le sel et ¼ càc paprika.

Laisser mijoter à feu moyen durant 10 minutes.

Mixer la préparation.

Mayonnaise:

Battre le dernier jaune d'œuf, le sel, le poivre, la moutarde et le vinaigre.

Fouetter un ajoutant petit à petit l'huile de tournesol.

La mayonnaise doit épaissir.

Salade de choux rouges:

Enlever les premières feuilles, couper en fines lamelles.

Ajouter le jus de citron.

Saler, poivrer.

Galettes haricots noirs :

Émincer l'oignon et ¾ d'une gousse d'ail.

Mixer les haricots noirs, l'oignon et l'ail.

Ajouter à la préparation les flocons d'avoine, l'eau (10ml), ¾ de càc de paprika, sel et poivre.

Diviser le mélange en 10 et façonner les galettes.

Poêler à feu moyen les galettes avec l'huile de colza HOLL durant 7 minutes de chaque côté.

Suite page suivante >

Suite du déroulement de la recette :

Mini burger veggie rose

Cook'eat

Dressage :

Couper les buns en deux.

Placer la galette sur la partie inférieure des buns.

Ajouter la salade de chou, la mayonnaise et le ketchup sur la galette.

Placer le dessus du bun sur la salade, la mayonnaise et le ketchup.

Recette élaborée par : Mara Bozzini, Yasmine Clottu et Eléa Schneeberger

Recette inspirée de :

<https://fooby.ch/fr/recettes/15189/burger-vegan-aux-haricots-noirs?startAuto1=4&menge=10>

<https://cuisinez.telequebec.tv/recettes/2452/vege-burgers-aux-haricots-noirs>

<https://migusto.migros.ch/fr/recettes/sauce-ketchup-maison>

https://www.marmiton.org/recettes/recette_mayonnaise-maison_26184.aspx

https://www.marmiton.org/recettes/recette_chou-rouge-en-salade_43674.aspx

<https://oliviapatisse.com/2018/01/09/minis-burgers-saumon-buns-betterave/>

la cuisine

de nos étudiant-e-s

Haute école de santé de Genève
Filière Nutrition et diététique

Rue des Caroubiers 25
CH - 1227 Carouge

tél. 022 558 52 90
info.heds@hesge.ch

h e d s

Haute école de santé
Genève
Filière Nutrition et diététique

Hes·SO GENÈVE
Haute Ecole Spécialisée
de Suisse occidentale

COOK'EAT

www.hesge.ch/heds