



LIVRE DE RECETTES

Le service diététique a conçu le livre de recettes dans le cadre d'une **transition alimentaire** et avec les points d'attention suivants

Durabilité

- Utilisation de 98% de produits durables
- Fruits et légumes à adapter selon les saisons
- Anti-gaspi : recettes à adapter selon les restes du frigo/congélateur
- Diminution de la fréquence des viandes et volailles
- Alternatives végétales de qualité
- Point d'attention sur les huiles et leurs origines
- Produits locaux



Equilibre alimentaire

- Plaisir & gourmandise
- Point d'attention sur les fibres
- Variété, diversité et couleurs de l'assiette
- Peu d'aliments transformés et ultra-transformés
- Respecter ses sensations alimentaires

Batch cooking

Toutes les recettes peuvent être adaptées au batch cooking et avec peu de matériel



Hygiène

- Conservation des aliments
- Conditionnements optimaux
- Utilisation de bocaux
- Chaîne du froid



**MENU DE LA SEMAINE**

	<i>PETIT-DÉJEUNER</i>	<i>COLLATION</i>	<i>REPAS SECONDAIRE "LUNCH"</i>	<i>COLLATION</i>	<i>APÉRO</i>	<i>REPAS CHAUD</i>
<i>JOUR 1</i>	Porridge	Energy balls	Tacos de poulet effiloché	Salade de fruits et yaourt maison	Palmiers au bleu et oignons caramélisés	Gnocchis épinards, ricotta et poisson
<i>JOUR 2</i>	Bowl yaourt aux fruits	Panna cotta	Cake salé courgette et féta	Muffin et crème fraîche	Champignons farcis	Boulettes de bœuf caramélisées
<i>JOUR 3</i>	Banana bread	Crumble fraise-rhubarbe	Bagels au saumon et herbes fraîches	Sablé salé et tapenade	Crudités avec dips	Mijoté de pois chiches et pain naan
<i>JOUR 4</i>	Crêpes aux flocons d'avoine	Salade de fruits et yaourt maison	Wrap au jambon, chèvre frais et crudités	Cake à la rhubarbe et aux fraises	Brochettes de fraises et mozzarella	Tian de légumes et petit épeaute
<i>JOUR 5</i>	Tartines faisselles aux noix	Pudding maison et fruits frais	Salade de quinoa, brocolis et mozzarella	Mousse au chocolat et pommes à la cannelle	Bruschettas aux tomates fraîches	Poivron farci au millet et filet de poulet
<i>JOUR 6</i>	Gaufres aux flocons d'avoine	Smoothie betterave, carottes et fruits rouges	Bagnat d'artichauts et sardines	Barre de céréales	Soupe froide	Pad thai
<i>JOUR 7</i>	Granola maison	Esquimaux aux fruits	Quiche aux légumes	Cake au chocolat et courgettes	Croquants de légumineuses	Salade composée

Bon appétit !

Porridge

Source : Delhaize



Ingrédients (4P)

- 4 petites bananes
- 250 g de myrtilles
- 4 càc de graines de chia
- 200 g de flocons d'avoine
- 600 ml de "lait" d'amande
- 4 brins de thym
- Cannelle en poudre



Recette

- Mélanger les flocons d'avoine, les graines de chia et la boisson aux amandes ;
- Écraser légèrement la moitié des bananes et des myrtilles et les ajouter au mélange ;
- Couvrir et laisser reposer toute la nuit au frigo (ou au minimum 3 h) ;
- Servir frais, au petit-déjeuner, avec le reste des myrtilles et des bananes (coupées en rondelles) ;
- Décorer de thym et saupoudrer de cannelle.

Bon appétit !

Bowl de yaourt aux fruits

Source : Colruyt



Ingrédients (IP)

- 100g de fruits des bois frais ou surgelés
- 30g de myrtilles
- 125g de yaourt nature
- 50g de mélange de noix
- 1 càs de graines de chia
- Quelques bananes séchées



Recette

- Faire, superficiellement, dégeler les fruits des bois et les myrtilles ;
- Hacher grossièrement les noix ;
- Mixer les fruits des bois avec le yaourt jusqu'à obtention d'un mélange lisse ;
- Y incorporer les graines de chia ;
- Parsemer de noix, de myrtilles et de chips de banane.

Bon appétit !

Banana bread

Source : larecette.net



Ingrédients (6P)

- 3 bananes bien mûres
- 180 g de farine
- 50 g de noix et noisettes
- 80 g de beurre mou
- 160 g de sucre brun
- 2 œufs
- 100 ml de lait
- 2 càc de levure
- 1 càc de cannelle



Recette

- Préchauffer votre four à 180 °C ;
- Ecraser 2 bananes à l'aide d'une fourchette et garder la dernière pour la décoration ;
- Mélanger le beurre mou avec le sucre afin d'obtenir un mélange homogène. Ajouter ensuite les œufs et remuer ;
- Ajouter les bananes écrasées au mélange précédent, puis verser le lait petit à petit tout en remuant ;
- Dans un second saladier, mélanger les ingrédients secs, à savoir la farine, la levure, le sel et la cannelle. Incorporer ce mélange au premier saladier, puis ajouter les noix et les noisettes concassées ;
- Beurrer et fariner votre moule ;
- Disposer la pâte et découper votre dernière banane en deux dans le sens de la longueur. Déposer la banane côté plat vers le haut, au-dessus de votre pâte ;
- Enfin, enfourner pendant 45 minutes.

Bon appétit !



Crêpes avec compotée de fruits maison

inspiré des étudiants de l'HEPN



Ingrédients (4P)

- 200g de farine
- 3 œufs
- 400ml de lait
- 1 càs d'huile
- 3 pommes
- 3 poires
- 100 ml d'eau
- 3 à 4 càc cannelle



Recette

- Dans un saladier, verser la farine et former un puit pour y ajouter les œufs au centre ;
- Fouetter l'œuf en y intégrant progressivement la farine, verser ensuite petit à petit le lait afin d'éviter les grumeaux, et ajouter l'huile ;
- Laisser reposer la pâte une heure ;
- Faire chauffer la poêle à crêpes et cuire ;
- Eplucher les fruits et les couper en morceaux ;
- Les mettre ensuite dans une casserole avec le fond d'eau ;
- Laisser cuire en ajoutant la cannelle jusqu'à obtention d'une compote légèrement dorée ;
- Servir les crêpes avec la compotée de fruits.

Bon appétit !

Gaufres aux flocons d'avoine



Ingrédients (4P)

- 160g de flocons d'avoine
- 4 œufs
- 400ml de lait
- 80g de farine
- 2 càs de sucre
- Cannelle
- 1 sachet de levure baking



Recette

- Mélanger tous les ingrédients avec un mixeur ;
- Graisser le moule du gaufrier ;
- Allumer le gaufrier et ajouter une cuillère du mélange ;
- Fermer le gaufrier et laisser cuire ;
- Servir avec une garniture fruitée au choix et un produit laitier.

Bon appétit !

Granola maison

inspiré des étudiants de l'HEPN



Ingrédients (4P)

- 150 g flocons (avoine, riz, quinoa, sarrasin, ...)
- 150 g graines (tournesol, courges, lin, ...)
- 50 g pépites de chocolat (noir)
- 100 g miel
- 40 g huile de tournesol
- 1 càc arôme vanille



Recette

- Préchauffer le four à 180° C ;
- Dans un grand récipient, mélanger tous les ingrédients sauf le chocolat ;
- Verser la préparation sur une plaque recouverte de papier sulfurisé ;
- Enfourner et laisser cuire pendant environ 20 minutes en remuant délicatement de temps en temps ;
- Sortir du four et parsemer de pépites de chocolat ;
- Laisser refroidir et conserver le tout dans un pot hermétique ;
- Servir avec du lait ou du yaourt et agrémenter de fruits selon vos envies et votre faim.

Bon appétit !

Tartines faisselle aux noix



Ingrédients (4P)

- 8 tranches de pain complet
- 200 g de faisselle
- 125 g de fromage blanc
- 24 olives vertes dénoyautées
- 50 g de cerneaux de noix
- Sel
- Poivre blanc
- 1 pincée de paprika
- Thym



Recette

- Mélanger la faisselle et le fromage blanc ;
- Hacher grossièrement les olives et 2/3 des cerneaux de noix ;
- Ajouter à la faisselle, saler et poivrer ;
- Répartir ce mélange sur les tranches de pain ;
- Saupoudrer de paprika, décorer avec le thym et server.

Bon appétit !

Tacos de poulet



Ingrédients (4P)

- 2 càs d'huile d'olive
- 5 g de cumin en poudre
- 10 g d' origan
- 5 g de paprika
- 2 filets de poulet
- 100 ml de bouillon de poule
- 6 tortillas/tacos

Salade de tomates :

- 6 tomates
- 2 échalotes
- Huile de tournesol
- Sel/poivre

La sauce :

- 1 oignon
- 1 pincée de piment
- 2 càs de mayonnaise
- 2 yaourts
- 1 citron vert
- Quelques feuilles de coriandre
- 2 gousses d'ail



Recette

- Commencer par la marinade : mélanger les ingrédients (huile d'olive, cumin, paprika, origan) pour l'assaisonnement ;
- Recouvrir les filets de poulet avec l'assaisonnement ;
- Faire cuire ceux-ci dans une poêle, ajouter le bouillon et mettre le couvercle, laisser cuire pendant 15 minutes ;
- En fin de cuisson, retirer le poulet et garder le jus de cuisson ;
- Placer le poulet dans un saladier et commencer à l'effiloche à l'aide d'une fourchette ;
- Y ajouter le liquide de cuisson et mixer 30 secondes ;
- Couper l'oignon, les tomates et les échalotes en dés ;
- Réserver l'oignon dans un bol. Préparer votre salade de tomates et échalotes avec l'assaisonnement (huile, sel et poivre) ;
- Préparer la sauce : mélanger la mayonnaise, le yaourt, la coriandre, le jus d'un citron vert, le sel, le poivre et l'ail en poudre ;
- Remplir vos tortillas de sauce, de poulet effiloché et garnir d'oignon et de tomates.

Bon appétit !



Bagels au saumon et herbes fraîches

inspiré des étudiants de l'HEPN



Ingrédients (4P)

- 4 bagels, de préférence multicéréales
- 60g de fromage blanc
- 200g de saumon fumé
- 50g de pousses d'épinards
- 400g de concombres
- Mix d'herbes fraîches (aneth, ciboulette, persil, cébette, ...)
- 1 citron
- 2 échalotes



Recette

- Ouvrir les bagels sur la largeur ;
- Couper les herbes, les échalotes et les ajouter au fromage blanc ;
- Saler et poivrer ;
- Garnir le bagels de fromage blanc ;
- Répartir le saumon fumé sur le pain ;
- Ajouter un filet de jus de citron sur le saumon ;
- Terminer par les pousses d'épinards et le refermer ;
- Servir avec une salade de concombres.

Bon appétit !

Cake fêta et courgettes

Ingrédients (6P)



- 100g de farine
- 120ml de lait
- 3 œufs
- 4 càs d'huile
- 100g de gruyère
- Un sachet de baking
- Une courgette (200g) ou autre reste de légumes
- 100g de fêta
- Un bouquet de basilic

PS : s'il vous reste un morceau de viande, poisson, charcuterie, ... ne pas hésiter à l'ajouter.

Recette

- Préchauffer votre four à 180°C ;
- Découper la courgette en dés et la cuire 15 à 20 min, la faire égoutter ;
- Dans un saladier, mettre la farine et la levure ;
- Ajouter les œufs, le lait et l'huile et mélanger ;
- Incorporer les dés de courgette, le basilic ciselé, la fêta coupée en dés et le gruyère ;
- Saler, poivrer et mélanger de nouveau ;
- Verser la pâte dans un moule à cake beurré et enfourner 40 minutes ;
- Laisser refroidir et déguster avec un potage.



Bon appétit !

Bagnat d'artichauts et sardines



Ingrédients (IP)

- 1 bagnat complet
- 2 tomates
- 1 cébette
- 1 œuf dur
- 1 càs de fèves (en conserve)
- 1 petit artichaut frais de saison (ou en bocal)
- 4 radis
- 3 olives noires
- 3 sardines à l'huile
- 2 feuilles de basilic
- 1 gousse d'ail
- Sel fin et poivre du moulin



Recette

- Faire bouillir de l'eau et y ajouter l'œuf pendant 8 minutes ;
- Couper le pain en deux et découper les ingrédients pour l'assemblage ;
- Frotter l'intérieur du pain avec de l'ail (selon votre goût) ;
- Assembler votre sandwich : sardines, rondelles d'œuf, fèves, artichaut, radis, olives et rondelles de cébette.

PS : à accompagner avec une salade de légumes crus/cuits.

Bon appétit !

Wrap au jambon, chèvre frais et crudités



Ingrédients (4P)

- 4 wraps complets
- 200 g de chèvre frais
- 4 tranches de jambon cru
- 12 tomates cerises
- 2 carottes
- Feuilles de salade
- Vinaigre balsamique
- 1 concombre
- Quelques brins de ciboulette



Recette

- Réchauffer la tortilla au micro-ondes 15 secondes ;
- Étaler le chèvre et mettre au milieu la tranche de jambon entière ;
- Disposer dessus : la salade, lamelles de carottes et de concombres, les tomates cerises coupées en 2 et de la ciboulette ;
- Terminer par un filet de vinaigre balsamique ;
- Le rouler en serrant bien ;
- A déguster avec la salsa de tomates.

Bon appétit !

Salsa de tomates



Ingrédients (6P)

- 12 tomates
- 45 ml d'huile d'olive
- 1 oignon jaune
- 2 poivrons verts
- 1 piment jalapeño
- 4 gousses d'ail
- 30 ml jus de citron
- 10 g de cumin moulu
- Sel et poivre
- 60 g de coriandre
- 30 ml vinaigre de vin blanc



Recette

- Porter une grande casserole d'eau à ébullition ;
- Faire une entaille en forme de croix à la base de chaque tomate ;
- Plonger les tomates dans l'eau bouillante environ 1 minute, jusqu'à ce que la peau commence à lever. Sortir les tomates de l'eau et laisser tiédir. Retirer la peau, elle s'enlèvera facilement ;
- Épépiner les tomates et les couper en cubes. Réserver ;
- Dans une grande casserole, faire revenir l'oignon 3 à 4 minutes ;
- Y ajouter les poivrons et le piment, et faire revenir 3 à 4 minutes ;
- Ajouter l'ail et faire revenir 2 à 3 minutes ;
- Ajouter les tomates réservées, le jus de citron, le vinaigre, le cumin, le sel et le poivre ;
- Laisser mijoter de 25 à 30 minutes. Ajouter la coriandre ;
- Transvaser la salsa dans un plat.

Bon appétit !

Salade de quinoa, brocolis et mozzarella



Ingrédients (4P)

- 2 brocolis (800 g)
- 260g quinoa
- 200g mozzarella
- 1 càs huile d'olive
- 2 càc origan séché
- 4 gousses d'ail
- 1 cube de bouillon de légumes
- Poivre



Recette

- Porter 1,2L d'eau à ébullition dans une casserole et émietter le cube de bouillon par-dessus ;
- Couper les brocolis en petits morceaux ;
- Hacher finement l'ail ;
- Faire cuire le quinoa (selon instructions emballage) et les brocolis dans le bouillon puis égoutter ;
- Faire chauffer l'huile d'olive dans une poêle à feu vif, faire revenir l'ail et le mélange quinoa et brocolis cuits ;
- Ajouter l'origan séché ainsi que du poivre ;
- Déchirer la mozzarella en gros morceaux et l'ajouter à la préparation.

Bon appétit !

Quiche aux légumes

Ingrédients (4P)



- 500 g de restes de légumes cuits ou crus (ex : chicons)
- 1 pâte brisée
- 100 g de fromage râpé
- 4 œufs
- 150 ml de lait
- 150 ml de crème
- Sel et poivre



Recette

- Préchauffer le four sur 220°C ;
- Étaler la pâte dans un plat ;
- Pour la préparation de la garniture, cuire les chicons 20 minutes à la vapeur, les égoutter et les couper en morceaux ;
- Pour préparer l'appareil : dans un bol, mélanger les œufs, le lait et la crème. Assaisonner selon votre goût ;
- Verser ce mélange sur les légumes dans la tarte et parsemer le tout de fromage râpé ;
- Cuire la quiche dans la partie inférieure du four pendant 30 à 40 minutes, jusqu'à ce qu'elle soit bien dorée ;
- Laisser refroidir légèrement, puis déguster la quiche avec une soupe ou une salade.

Bon appétit !

Gnocchis épinards, ricotta et poisson

inspiré des étudiants de l'HEPN



Ingrédients (4P)

- 1kg d'épinards frais ou 500g surgelés non préparés
- 350g de ricotta
- 4 càs de parmesan râpé
- 2 œufs
- 3 càs de farine
- 2 pincées de noix de muscade
- Sel/poivre
- 30 g de beurre fondu
- 500g de cabillaud



Recette

- Dans une casserole d'eau bouillante, faire cuire les épinards frais pendant 5 minutes ou décongeler comme indiqué ;
- Laisser refroidir et bien égoutter en pressant dessus ;
- Passer au mixeur et les verser dans un saladier ;
- Incorporer la ricotta, le parmesan, les œufs et la noix de muscade ;
- Saler, poivrer et mélanger ;
- Ajouter la farine jusqu'à obtenir une préparation homogène ;
- Former des boudins avec la pâte obtenue et les fariner légèrement. Porter à ébullition une casserole d'eau salée, et y plonger les gnocchis délicatement. Laisser cuire 1-2 minute(s) jusqu'à ce qu'ils remontent à la surface ;
- Retirer les gnocchis avec une écumoire, dresser sur un plat chaud, arroser de beurre fondu et saupoudrer de parmesan ;
- Accompagner avec un morceau de poisson (cuisson au four 10 minutes/ail oignon sel et poivre).

Bon appétit !

Mijoté de pois chiches et pain naan

Ingrédients (4P)



Pour le mijoté de pois chiches

- 600ml de coulis de tomates
- 300g de pois chiches cuits égouttés (une boîte)
- 400g de pousses d'épinards
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 1 càs de ras-el-hanout
- 1/2 càc de cumin
- 1 càs d'huile d'olive
- 1 càc de miel
- Sel, poivre
- 1 botte de coriandre ou de persil frais ciselé

Pour les pains naan

- 300g de farine + pour le plan de travail
- 100ml d'eau tiède
- 1 yaourt nature maigre (125g)
- 1 càc de levure chimique
- 1/2 càc de sel



Recette

Pour le mijoté de pois chiches

- Éplucher et émincer l'ail et l'oignon ;
- Les faire revenir dans une casserole avec l'huile d'olive jusqu'à ce qu'ils soient translucides ;
- Ajouter le ras-el-hanout, le cumin, le coulis de tomate, le sel, le poivre et le miel puis laisser mijoter 30 minutes à feu doux ;
- Laver les épinards et rincer les pois chiches ;
- Ajouter les épinards et les pois chiches dans la casserole et prolonger la cuisson pendant 10 minutes ;
- Ajouter la coriandre ou le persil juste avant de servir.

Pour les pains naan

- Mélanger le yaourt, l'eau et la levure dans un grand bol ;
- Y ajouter la farine petit à petit, puis le sel ;
- Pétrir jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène et la diviser en 4 parts égales ;
- Étaler chaque part de pâte à l'aide d'un rouleau à pâtisserie sur le plan de travail fariné ;
- Faire cuire chaque pain dans une poêle ou un crêpière bien chaude sur chacune des faces jusqu'à ce qu'il soit coloré.

Bon appétit !



Boulettes de bœuf caramélisées

inspiré du livre "Je batch cook toute l'année - Larousse"

Ingrédients

- 500g de bœuf haché non préparé
- 350g champignons de Paris
- 300g de haricots verts
- 100g de sauce barbecue
- 40g de sirop de Liège
- 1 œuf
- 1 oignon rouge et 2 échalotes
- 1 gousse d'ail
- Moutarde, chapelure

Recette

- Préchauffer le four à 200°C ;
- Peler l'oignon rouge et le détailler en fines tranches ;
- Peler et ciseler finement les échalotes et la gousse d'ail ;
- Couper les champignons et équeuter les haricots ;
- Dans un bol, mélanger la viande de bœuf avec 3 cuillères à soupe de chapelure, l'échalote, la gousse d'ail pressée, l'œuf ;
- Saler, poivrer et mélanger le tout ;
- Façonner des boulettes d'environ 30g, ajouter la chapelure si la farce est trop humide et réserver au frais ;
- Dans un bol, mélanger : 100g de sauce barbecue, 40g de sirop de Liège, une cuillère à soupe de moutarde et réserver ;
- Verser la sauce au sirop de Liège sur les boulettes, bien les enrober et les déposer dans un plat allant au four ;
- Ajouter les champignons, l'oignon, la deuxième échalote ciselée et les haricots verts ;
- Arroser d'un filet d'huile d'olive et enfourner pour 20 à 25 minutes ;
- Laisser refroidir et servir avec un féculent (petit épeautre, quinoa, millet, orge, ...).



Bon appétit !

Poivrons farcis au quinoa et filet de poulet

Ingrédients (4P)

- 4 filets de poulet
- 4 poivrons
- 6 tomates
- 1 oignon
- 120g de millet ou quinoa
- 100g de fromage râpé
- 2 cas d'huile d'olive
- 1/2 bouillon cube
- Herbes aromatiques (thym, laurier, origan, herbes de Provence,...)
- Sel et poivre
- 100 ml de crème



Recette

- Laver les poivrons, les épépiner et les couper dans le sens de la longueur ;
- Les faire cuire de préférence à la vapeur pendant 20 minutes ;
- Couper les tomates en dés et réserver l'intérieur dans un récipient ;
- Pour le millet ou quinoa, faire suer la moitié de l'oignon haché avec une cuillère à soupe d'huile d'olive ;
- Ajouter le féculent avec deux fois son volume d'eau ainsi que le 1/2 cube de bouillon ;
- Mélanger les dés de tomates, le féculent, le sel, le poivre et les autres herbes aromatiques ;
- Farcir les poivrons avec le mélange et répartir un peu de fromage râpé dessus. Gratiner quelques minutes au four ;
- Pour la sauce, faire revenir la moitié de l'oignon avec une cuillère à soupe d'huile d'olive. Ajouter l'intérieur des tomates et faire cuire à feu doux ;
- Assaisonner la sauce avec de la crème et des herbes aromatiques au choix. Saler et poivrer. Cuire les filets de poulet dans une poêle à feu vif ;
- Servir.

Bon appétit !

Pad Thai

Source : Le Petit Larousse

Ingrédients (4P)

- 3 carottes (moyennes)
- 1 oignon
- 150g de petits pois
- 150g de pousses de soja
- 300g de nouilles de riz
- 4 oeufs
- 4 càs d'huile végétale
- 1 citron vert
- 3 càs de sucre
- 3 càs de sauce soja
- 4 càs de sauce poisson (Nuoc-mam)
- 2 càs de vinaigre de vin blanc



Recette

- Faire tremper les nouilles de riz pendant une heure dans un saladier d'eau froide. Lorsqu'elles sont bien réhydratées, les égoutter ;
- Préparer la sauce. Mélanger dans un bol, le sucre, la sauce soja, la sauce Nuoc-mam, le vinaigre de vin blanc et 60 ml d'eau. Réserver ;
- Couper les légumes en petits morceaux et les faire revenir dans une sauteuse afin de les faire cuire ;
- Peler et émincer les oignons. Faire chauffer le restant d'huile à feu vif dans une sauteuse ou un wok et faire revenir l'oignon ;
- Ajouter ensuite les nouilles de riz et verser la sauce. Mélanger bien. Lorsque les nouilles sont al dente, pousser celles-ci sur le côté et faire cuire les œufs dans le creux ainsi ménagé ;
- Vérifier la cuisson des légumes et des nouilles ;
- Hors du feu, ajouter les légumes aux nouilles et les pousses de soja ;
- Servir chaud avec du citron vert.

Bon appétit !

Salade composée

Ingrédients (4P)

- 2 laitues
- 5 tranches de pain rassis
- 2 pommes
- 25g de cerneaux de noix
- 50g de parmesan
- 150g de fromage à pâtes dures ou mi-dures au choix
- 2 càs d'huile d'olive
- 150ml d'huile de colza
- ½ càc de moutarde
- 1 œuf
- 2 càc de câpres
- 1 citron
- 1 gousse d'ail pelée
- Sel et poivre
- Herbes au choix selon saison



Recette

- Faire bouillir de l'eau afin de cuire l'œuf 1 minute 30 ;
- Couper les tranches de pain en cube et les faire dorer trois minutes dans un peu d'huile ;
- Nettoyer et couper les laitues et les disposer dans un saladier ;
- Presser le jus d'un citron, garder une moitié pour la sauce ;
- Couper les pommes en dés et les arroser d'un demi jus de citron ;
- Couper les cerneaux de noix et réserver ;
- Préparer la sauce, casser l'œuf dans un bol, et le mixer avec tous les autres ingrédients (huile, moutarde, la moitié du parmesan, câpres, jus de citron, gousse d'ail, sel et poivre) ;
- Couper le fromage en cubes ;
- Assembler le tout.

PS : Afin d'avoir une variante ou plus de couleurs, vous pouvez ajouter ou modifier cette recette avec des tomates cerises, des dés de betteraves rouges, des radis, ...

Bon appétit !



Tian de légumes et petit épeautre



Ingrédients (4P)

- 500g de tomates
- 400g d'aubergines
- 300g de courgettes
- 1 oignon
- 600g de petit épeautre cuit
- 5 gousses d'ail
- 4 càs d'huile d'olive
- Herbes de Provence
- Sel et poivre



Recette

- Préchauffer le four à 180° C ;
- Éplucher et couper l'oignon en rondelles ;
- Laver et couper tous les légumes en rondelles ;
- Éplucher les gousses d'ail ;
- Disposer verticalement les légumes et les oignons dans un plat allant au four et y intercaler les 5 gousses d'ail ;
- Saler, poivrer, arroser d'huile d'olive et saupoudrer d'herbes de Provence ;
- Enfourner pendant environ 1h30 ;
- Servir avec le petit épeautre cuit.

Bon appétit !

Palmiers au bleu et oignons caramélisés

inspiré des étudiants de l'HEPN



Ingrédients (4P)

- 1 pâte feuilletée
- 2 oignons
- 15g de sucre
- 1 càs de vinaigre balsamique
- 100g de fromage bleu au choix
- Huile d'olive



Recette

- Préchauffer le four à 200°C ;
- Réaliser le confit d'oignons en les faisant revenir dans une casserole avec une cuillère à soupe d'huile d'olive. Déglacer avec le vinaigre et ajouter ensuite le sucre. Laisser mijoter à feu doux pendant 15 minutes ;
- Dérouler la pâte feuilletée sur le plan de travail. Etaler le fromage bleu sur la pâte puis ajouter le confit d'oignons par dessus, poivrer ;
- Rouler la pâte sur elle-même sur une première moitié puis faire de même avec l'autre moitié ;
- Laisser reposer au frigo 30 minutes, puis découper la pâte roulée en lamelles afin d'obtenir des palmiers apéritifs ;
- Les placer sur une plaque allant au four, recouverte de papier sulfurisé. Enfourner pendant 15 minutes jusqu'à ce qu'ils soient dorés ;
- Servir tiède à l'apéritif ;
- Si vous appréciez le sucre-salé, incorporer un fruit dans la compotée d'oignons au choix/de saison.

Bon appétit !

Houmous à la betterave et pois chiches

Ingrédients (6P)

- 250 g de pois chiches cuits
- 1 betterave
- 4 càs d'huile de sésame/colza/noix
- Jus d'un citron
- 120 g de yaourt
- 2-3 càs d'huile d'olive
- Sel, poivre, curry
- 1 càs de graines de sésame
- 1 gousse d'ail



Recette

- Faire bouillir de l'eau et cuire la betterave (+/- 1h) ;
- L'éplucher après cuisson ;
- Éplucher et hacher la gousse d'ail ;
- Couper la betterave en gros dés ;
- Dans une poêle, faire chauffer 1 cuillère à soupe d'huile d'olive. Ajouter les pois chiches, sel, poivre et curry. Laisser quelques minutes pour faire griller les pois chiches ;
- Dans un mixeur, mettre le yaourt, les pois chiches grillés, les dés de betterave, l'ail haché, l'huile de votre choix et les graines de sésame. Mixer puis ajouter le sel, le poivre et l'huile d'olive au fur et à mesure pour obtenir la consistance parfaite. Rectifier l'assaisonnement si nécessaire ;
- Servir frais avec des croûtons de pain rassis (reste de pain).

PS : la betterave peut-être cuite au four pendant 50 minutes et, en fin de cuisson, ajouter vos morceaux de pain agrémenter d'huile d'olive, sel et poivre sur une plaque à part afin de les faire griller.

Bon appétit !

Caviar d'aubergines

Ingrédients (6P)

- 3 aubergines
- 2 gousses d'ail
- Jus d'un citron
- 1 càs d'huile d'olive
- Sel et poivre
- 4 tranches de pain complet (reste)



Recette

- Préchauffer le four à 210°C ;
- Laver les aubergines, couper-les en 2 sur la longueur et quadriller la chair avec la pointe d'un couteau. Saler, poivrer puis les déposer sur une plaque allant au four, face coupée vers le haut ;
- Enfourner 30 min ;
- Vérifier la cuisson à l'aide d'un couteau : dès que les aubergines sont bien tendres, les sortir du four et creuser à la cuillère pour prélever la chair. Déposer la chair dans un saladier pour l'écraser à l'aide d'une fourchette ou la mixer ;
- Eplucher et hacher les gousses d'ail très finement puis les ajouter aux aubergines avec l'huile d'olive ;
- Incorporer ensuite le sel, le poivre et le jus de citron. Mélanger bien ;
- Laisser reposer minimum 1h à 1h30 avant de déguster avec le pain.

Bon appétit !

Tzatziki

Ingrédients (6P)

- 1 yaourt grec au lait de brebis
- 4 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 concombre
- 1 gousse d'ail
- 1 bouquet de menthe
- 1 bouquet de coriandre fraîche
- Sel et poivre



Recette

- Râper le concombre et le faire dégorger 15 min ;
- Le mettre dans un saladier, ajouter l'ail écrasé, la menthe et la coriandre finement hachés, le yaourt, l'huile, le sel et le poivre ;
- Remuer et mettre au frais ;
- Le servir frais avec du pain grec en apéritif, ou tel quel en entrée.

Bon appétit !

Champignons farcis

Ingrédients (6P)

- 12 gros champignons de Paris
- 1 bouquet de ciboulette
- 1 jus de citron
- 1 gousse d'ail
- 1 fromage frais (+/- 125g)
- Huile d'olive
- Sel et poivre



Recette

- Ôter le pied des champignons de façon à ne conserver que les têtes. Les plonger dans une eau citronnée et les éponger. Les badigeonner d'huile d'olive, saler et poivrer ;
- Peler et hacher la gousse d'ail. Laver, sécher et hacher la ciboulette. Mélanger le fromage frais avec l'ail et la ciboulette. Saler et poivrer ;
- Préchauffer le four à 180 °C. Disposer les champignons dans un plat allant au four. Versez 2 cuillères à soupe d'eau dans le fond du plat. Enfourner 15 minutes. Laisser refroidir ensuite ;
- Farcir les champignons de fromage aux herbes à l'aide d'une petite cuillère ;
- Servir froid à l'apéritif.

PS : les pieds des champignons peuvent par exemple être utilisés dans un potage.

Bon appétit !

Soupe de concombre froide à la menthe et au yaourt



Ingrédients (4P)

- 2 concombres
- 1 bouquet de menthe fraîche
- 1 pot de yaourt nature
- 125 ml de crème fraîche
- 1 càs de vinaigre de cidre
- 1 càc de sel
- 1 càc de poivre



Recette

- Laver et découper les concombres ;
- Réserver 2 cuillères à soupe de petits dés de concombres et passer le reste au mixeur avec la menthe ;
- Verser le mélange dans un saladier et incorporer le pot de yaourt ;
- Ajouter la crème, le vinaigre, le sel et le poivre ;
- Mélanger à nouveau ;
- Laisser reposer au réfrigérateur ;
- Servir bien frais et décorer chaque bol de dés de concombres au dernier moment.

Bon appétit !

Haricots croquants

inspiré des étudiants de l'HEPN



Ingrédients (6P)

- 1 conserve de haricots rouges (150-200g)
- 2 càs d'huile d'olive
- Epices au choix : sel, poivre, cumin, paprika, thym, ...



Recette

- Préchauffer le four à 180°C ;
- Rincer les haricots ;
- Les placer sur une plaque de cuisson ;
- Ajouter l'huile d'olive ;
- Ajouter les épices ;
- Enfourner le tout à 180°C pendant 15 minutes ;
- Les retourner et ré-enfourner 15 minutes jusqu'à ce qu'ils soient bien croustillants.

Bon appétit !

Pois chiches croquants



Ingrédients (6P)

- 1 boîte de pois chiches
- 2 càs d'huile d'olive
- Epices au choix : sel, poivre, cumin, paprika, curry, ...



Recette

- Préchauffer le four à 180°C ;
- Rincer les pois chiches. Les placer sur une plaque de cuisson ;
- Ajouter l'huile d'olive ;
- Ajouter les épices ;
- Enfourner le tout à 180°C pendant 15 minutes ;
- Les retourner et ré-enfourner 15 minutes jusqu'à ce qu'ils soient bien croustillants.

Bon appétit !

Chips de patates douces



Ingrédients (6P)

- 500g de patates douces
- 1 filet d'huile d'olive
- Sel
- Cumin



Recette

- Préchauffer le four à 190°C ;
- Peler, laver et bien sécher les patates douces ;
- Les découper en fines rondelles éventuellement à la mandoline ;
- Les déposer sur une plaque de cuisson ;
- Verser un filet d'huile d'olive sur l'ensemble des patates douces sans les imbiber ;
- Saupoudrer d'épices ;
- Enfourner pour la cuisson.

NB : le temps de cuisson dépendra de l'épaisseur des chips et du four.

Bon appétit !



Brochettes de fraises et mozzarella

inspiré des étudiants de l'HEPN



Ingrédients (6P)

- 200g de fraises
- 1 boule de mozzarella ou billes de mozzarella
- Feuilles de basilic frais
- Vinaigre balsamique



Recette

- Laver et équeuter les fraises. Les couper en deux ;
- Couper la mozzarella en petits cubes (sauf si vous utilisez des billes de mozzarella) ;
- Enfiler alternativement des morceaux de fraises et de mozzarella sur des brochettes en bois ;
- Disposer les brochettes sur un plat et les arroser de vinaigre balsamique ;
- Garnir de feuilles de basilic frais.

Bon appétit !

Bruschettas aux tomates fraîches



Ingrédients (4P)

- 4 tranches de pain de campagne
- 2 tomates bien mûres
- 1 gousse d'ail
- Basilic frais
- Huile d'olive
- Sel et poivre



Recette

- Préchauffer le four à 180°C ;
- Couper les tomates en dés et hacher finement l'ail et le basilic ;
- Sur les tranches de pain, disposer les tomates, l'ail et le basilic. Arroser d'un filet d'huile d'olive, saler et poivrer ;
- Enfourner les bruschettas pendant environ 10 minutes jusqu'à ce que le pain soit croustillant.

Bon appétit !



Cake au chocolat et courgettes



Ingrédients (8P)

- 400g de courgettes
- 4 oeufs
- 150 g de sucre roux
- 200 g de chocolat noir fondu
- 100 g de farine
- 1/2 sachet de levure chimique
- 1 pincée de sel



Recette

- Préchauffer le four à 180°C ;
- Peler les courgettes et les couper en morceaux. Pendant ce temps, faire fondre le chocolat ;
- Mixer les morceaux de courgettes afin d'en avoir une purée ;
- Retirer l'eau excédentaire de la purée à l'aide d'une passoire ou d'un chinois ;
- Battre les œufs avec le sucre. Puis, ajouter à ce mélange, la purée de courgettes, la farine, la levure, le sel et le chocolat fondu ;
- Verser la pâte dans un moule ;
- Enfourner pendant 30min à 180°C ;
- A la sortie du four, laisser refroidir avant de démouler.

Bon appétit !

Energy balls



Ingrédients (2P)

- 4 càs de noix de coco moulue
- 4 càs de flocons d'avoine
- 3 dattes
- 2 càs de beurre de cacahuètes
- 2 càs de miel liquide
- 2 càs de mélange de mendiants



Recette

- Hacher finement les mendiants et les dattes ;
- Faire chauffer une poêle à revêtement antiadhésif et faire revenir la noix de coco, les mendiants, les dattes et les flocons d'avoine 3 à 4 min en remuant ;
- Hors du feu, incorporer le beurre de cacahuètes et le miel ;
- Humecter vos mains et malaxer le mélange pour lui donner la forme d'une boule ;
- Façonner en forme de billes et réserver 10 min au réfrigérateur.

Bon appétit !

Barre de céréales



Ingrédients (4P)

- 35 g de flocons d'avoine
- 35 g de raisins secs
- 35 g d'amandes
- 70 g de compote de pommes
(sans sucre ajouté)
- 20 g de miel liquide



Recette

- Préchauffer le four à 175°C ;
- Couper les amandes en petits morceaux ;
- Faire chauffer, dans une casserole, tous les ingrédients pour obtenir une pâte homogène ;
- Déposer une feuille de papier cuisson dans un plat allant au four ;
- Tasser la préparation sur le plat pour former un rectangle ;
- Cuire 30 minutes à 175°C ;
- Couper 4 barres de céréales à la sortie de four ;
- Laisser refroidir avant de déguster !

Bon appétit !

Sablés salés et tapenade

Ingrédients (6P)



Pour les sablés :

- 180 g de farine
- 70 g de beurre
- 45 g huile d'olive
- 1 pincée de sel
- 50g de parmesan
- 1 œuf
- 1 càc de romarin (frais ou séché)
- 1 càc de thym (frais ou séché)

Pour la tapenade :

- 300 g de reste de légumes cuits
- 75g de fromage fais
- Sel, poivre et herbes au choix



Recette

- Préchauffer le four à 190°C ;
- Mettre le parmesan râpé, le sel, les herbes, le beurre, l'huile d'olive et l'œuf dans un bol et bien mélanger pour obtenir une crème ;
- Ajouter la farine d'un coup et mélanger jusqu'à homogénéisation de la pâte mais pas plus ;
- Faire un boudin avec la pâte et l'enrouler dans un film plastique ou un torchon humide, laisser reposer une heure au réfrigérateur ;
- Sortir la pâte, couper des tranches d'un demi-centimètre et parsemer d'herbes ;
- Enfourner 15 minutes pour cuisson ;
- Durant ce temps, réaliser la tapenade en mixant tous les ingrédients ;
- Laisser refroidir les sablés et déguster avec la tapenade.

Bon appétit !

Panna Cotta



Ingrédients (4P)

- 200g de fruits rouges
- 45 g de sucre
- 250 ml de lait
- 250 ml de crème entière
- 2g d'agar agar



Recette

- Dans une casserole, faire bouillir le lait, la crème et le sucre ;
- Une fois le mélange porté à ébullition, ajouter l'agar agar et mélanger le tout ;
- Verser dans des ramequins ou des verrines ;
- Mettre au réfrigérateur pour minimum 3 heures ;
- Une fois que la panna cotta est prise, déposer quelques fruits rouges par-dessus ;
- Remettre au réfrigérateur jusqu'au moment de servir.

Bon appétit !

Cake à la rhubarbe et aux fraises



Ingrédients (6P)

- 250g de rhubarbe
- 250g de fraises
- 150g de miel
- 3 œufs
- 250g de farine
- 130g de beurre
- 1 sachet de levure chimique



Recette

- Préchauffer le four à 180°C ;
- Couper le beurre en dés et le faire fondre à feu doux ;
- Fouetter les œufs dans un saladier avec le miel et le sucre ;
- Ajouter la farine, la levure chimique puis le beurre fondu ;
- Éplucher la rhubarbe, la détailler en tronçons et verser ensuite dans la pâte. Mélanger à la spatule ;
- Laver les fraises, retirer le pédoncule et les couper en deux ;
- Rouler les fraises dans de la farine pour qu'elles ne stagnent pas au fond du moule ;
- Ajouter les fraises dans la pâte et mélanger délicatement pour ne pas les abîmer ;
- Enfourner durant 45 minutes. Les 15 dernières minutes, poser un aluminium sur le gâteau pour qu'il ne brûle pas (c'est le miel qui accélère la coloration) ;
- Laisser refroidir avant de le découper.

Bon appétit !

Pudding aux fruits



Ingrédients (4P)

- 1 cup d'extrait de vanille ou vanille liquide
- 50 g de sucre
- 500 ml de lait
- 2 jaunes d'œufs
- 35 g de fécule de maïs



Recette

- Dans un plat, mélanger la fécule de maïs, la vanille et les jaunes d'œufs ;
- Délayer avec un peu de lait prélevé dans les 500 ml ;
- Dans la casserole, faire chauffer le lait restant avec le sucre. Quand il est chaud, verser le lait sur le mélange en fouettant continuellement ;
- Transvaser le mélange dans la casserole et faire épaissir à feu moyen en remuant constamment pendant 8 minutes environ ;
- Quand la crème a épaissi, la remettre dans le plat et laisser refroidir en la fouettant régulièrement pour éviter qu'une peau ne se forme à la surface ;
- Quand la crème est refroidie, la verser dans des petits pots couverts et la conserver au frais ;
- Servir avec un fruit de saison.

PS : les blancs d'œufs peuvent être utilisés dans le granola maison, la mousse au chocolat ou le pad thai.

Bon appétit !

Salade de fruits d'été



Ingrédients

Compter 150g de fruits par personne

- Fraises
- Framboises
- Myrtilles
- Prunes
- Mures
- Melon

+ Feuilles de menthe



Recette

- Laver, éplucher (au besoin) et détailler les fruits ;
- Hacher les feuilles de menthe ;
- Mélanger le tout et déguster.

Bon appétit !

Salade de fruits d'automne



Ingrédients

Compter 150g de fruits par personne

- Raisins
 - Poires
 - Pommes
- + Quelques noisettes torréfiées



Recette

- Dans une poêle ou au four faire revenir les noisettes afin de prononcer leur arôme ;
- Laver, éplucher (au besoin) et détailler les fruits ;
- Hacher les noisettes ;
- Mélanger le tout et déguster.

Bon appétit !



Salade de fruits d'hiver



Ingrédients

Compter 150g de fruits par personne

- Pommes
 - Poires
- + Cannelle
+ Amandes effilées torrifiées



Recette

- Dans une poêle ou au four faire revenir les amandes afin de prononcer leur arôme ;
- Laver, éplucher (au besoin) et détailler les fruits ;
- Mélanger le tout et déguster.

Bon appétit !

Compotée de fruits de printemps



Ingrédients

Compter 200g de fruits par personne

- Pommes
- Poires
- Rhubarbe
- Fraises



Recette

- Laver, éplucher (au besoin) et détailler les fruits ;
- Faire revenir dans une casserole les fruits jusqu'à obtention d'une compote ;
- Déguster.

PS : accompagner de yaourt nature ou de crème fouettée (avec le jus de pois chiches)

Bon appétit !

Yaourt maison



Ingrédients (8P)

- 1 yaourt nature
(ferments lactiques vivants)
- 1 litre de lait entier
- 8 pots en verre



Recette

- A l'aide d'une yaourtière ou au four, verser le yaourt dans un cul de poule ;
- Ajouter le lait petit à petit en mélangeant délicatement ;
- Répartir le tout dans les 8 pots ;
- Placer ceux-ci dans la yaourtière (entre 8 à 12h) ou au four (40°C pendant 4h et laisser reposer dans le four éteint pendant 8h/la nuit) dans une lèchefrite en mode bain marie.

Bon appétit !



Mousse au chocolat et pommes à la cannelle

Ingrédients (4P)

Pour la mousse au chocolat :

- 100g de chocolat noir
- 3 œufs ou 150 ml d'aquafaba
(jus de pois chiches)

Pour les pommes :

- 4 pommes
- Cannelle
- Une noisette de beurre



Recette

Recette avec les œufs :

- Séparer les blancs des jaunes et monter les blancs en neige ;
- Faire fondre le chocolat au bain-marie ou au micro-onde et le mélanger aux jaunes ;
- Incorporer le blanc en neige ;
- Répartir dans des ramequins et réserver au frigo.

Recette avec l'aquafaba :

- Faire fondre le chocolat au bain marie ou au micro-onde ;
- Fouetter l'aquafaba jusqu'à l'obtention d'une mousse ;
- Mélanger délicatement avec le chocolat ;
- Répartir dans des ramequins et réserver au frigo.

Pour les pommes :

- Eplucher les pommes et les couper en tranches de 1 cm d'épaisseur ;
- Les faire dorer dans une poêle avec une noisette de beurre ;
- Saupoudrer de cannelle et les déguster avec la mousse au chocolat.

Bon appétit !





Crumble aux fraises et rhubarbe

inspiré des étudiants de l'HEPN

Ingrédients (4P)

- 125g de farine
- 100g de beurre
- 50g de poudre d'amandes
- 100g de sucre
- 400g de rhubarbe
- 400g de fraises

PS : les fruits sont à modifier selon la saison

Recette

- Sortir le beurre au préalable ;
- Préchauffer le four à 180°C ;
- Laver les fruits et les rincer ;
- Oter le pédoncule des fraises, éplucher la rhubarbe et les découper en morceaux ;
- Dans une casserole, faire revenir les fraises et la rhubarbe à feu doux avec 50g de sucre pendant 10 minutes ;
- Répartir dans un plat allant au four ;
- Préparer la pâte à crumble : dans un saladier, mélanger la farine, le beurre mou, le reste de sucre et la poudre d'amandes afin d'obtenir une pâte sablée ;
- Émietter la pâte sur les fruits ;
- Faire cuire au four pendant 15 minutes ;
- Retirer le crumble quand il est bien doré.



Bon appétit !



Smoothie betterave, carottes et fruits rouges

Ingrédients (1P)

- 80 g de betterave cuite
- 40 g de fruits rouges
- 80 g de yaourt nature
- 1 citron vert
- 1 sachet de sucre vanillé
- 1 verre d'eau



Recette

- Couper la betterave en dés et les déposer dans le récipient du mixeur ;
- Presser le jus du citron vert et le verser par-dessus ;
- Ajouter les fruits rouges, le yaourt, le sucre vanillé et l'eau puis mixer jusqu'à obtenir une texture fine et homogène ;
- Déguster.

Bon appétit !

Friskos



Ingrédients (4P)

- 75g de miel ou sucre
- 400g de mélange de fruits

=> Pour l'été : fraises, groseilles, cassis, framboises, myrtilles, ...

=> Pour l'automne : poires, mures,



Recette

- Nettoyer, laver et couper les fruits en dés ;
- Les mélanger avec le miel ou le sucre ;
- Passer la préparation quelques secondes au mixeur ;
- Répartir dans les moules et placer au congélateur.

PS : si vous n'avez de moules, répartir dans des pots de yaourts en plastique ou des verrines et y plonger une cuillère dedans.

Bon appétit !

Esquimaux à la fraise

Source : Colruyt Academy



Ingrédients (4P)

- 300g de fraises fraîches
- 1 càs de jus de citron
- 2 càs de miel
- 100 ml d'eau



Recette

- Couper les fraises en 2 et les mettre dans un récipient à bord haut ;
- Ajouter le miel, l'eau et le jus de citron ;
- Mixer le tout avec un mixeur jusqu'à obtention d'une préparation lisse ;
- Répartir la préparation dans un moule à esquimaux et piquer un bâtonnet dans chaque compartiment ;
- Les placer 6h au congélateur.

Bon appétit !

Muffin et crème fraîche



Ingrédients (8P)

- 250g de farine
- 3 œufs
- 100g de sucre
- 200g de reste de compote
- 1 sachet de levure chimique
- 150 ml de crème fraîche
- 1 pincée de sel



Recette

- Préchauffer votre four à 180°C ;
- Fouetter les œufs avec le sucre pour obtenir un mélange bien mousseux. Ajouter la compote et mélanger ;
- Ajouter la farine, le sel et la levure chimique. Mélanger pour avoir une pâte bien homogène ;
- Beurrer et fariner vos moules à muffins ;
- Répartir la préparation dans les moules ;
- Faire cuire 22 à 25 minutes. Laisser tiédir et démouler ;
- Garnir avec une cuillère à soupe de crème fraîche montée (sucrée ou non/selon gout).

Bon appétit !

Crêpes aux flocons d'avoine



Ingrédients

- 150 g de flocons d'avoine
- 150 ml de lait écrémé
- 2 œufs
- 100 g de yaourt
- Une pincée de sel
- 60 g de sucre
- Du beurre ou une huile pour la cuisson



Recette

- Verser tous les ingrédients et mixer jusqu'à ce que les flocons d'avoine soient finement broyés.
- Laisser reposer la pâte une vingtaine de minutes ;
- Mettre un filet de matière grasse dans une poêle, verser une cuillère de pâte et cuire la crêpe des deux côtés ;
- Servir avec un fruit frais, de la compote ou de la confiture.

Bon appétit !