

20 RECETTES SAINES ET DURABLES APPRÉCIÉES PAR LES JEUNES ET LES ENFANTS



Photo de couverture :
Paneer grillé aux épinards à la noix de coco,
sauce Masala et riz parfumé.
Recette : p. 34

POUR LE QUOTIDIEN DES STRUCTURES D'ACCUEIL PARASCOLAIRE



Partager un repas sain et savoureux, c'est une belle manière de faire de la pause de midi un moment agréable et ressourçant !

Dans ce livret de recettes, vous trouverez 20 recettes qui plaisent particulièrement aux jeunes et aux enfants tout en étant saines, durables et faciles à préparer.

Ce livret a été créé dans le cadre d'un concours de recettes durant l'année scolaire 2024/25. Ce concours visait à mettre en œuvre et à diffuser les standards de qualité suisses pour les cantines scolaires et les structures d'accueil parascolaire développés par l'OSAV et la Fondation RADIX. Des responsables et des professionnel-le-s de la restauration et de l'éducation ainsi que des enfants et des jeunes nous ont soumis leurs recettes végétariennes préférées. Un jury composé d'expert-e-s a soigneusement sélectionné 20 recettes parmi celles-ci.

Nous remercions chaleureusement Ebenrain-Zentrum für Landwirtschaft, Natur und Ernährung, Fourchette verte, kibesuisse ainsi que la Société Suisse de Nutrition pour leur expertise et leur précieuse collaboration. Nous remercions également les responsables et les professionnel-le-s de la restauration et de l'éducation, ainsi que les enfants et les jeunes qui ont participé pour leurs idées créatives et délicieuses.

Nous vous souhaitons beaucoup de plaisir à tester et à déguster ces recettes durables !

Nadine Leimgruber et Zoé Leu
RADIX «écoles en santé»

Éditeur :



Grâce au soutien de :



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Département fédéral de l'intérieur DFI
**Office fédéral de la sécurité alimentaire et
des affaires vétérinaires OSAV**

Adaptation, réalisation et photographie des recettes :
Ebenrain-Zentrum für Landwirtschaft, Natur und Ernährung, Sissach
Graphisme : Susanne Gmür, Meggen

© RADIX Fondation suisse pour la santé, 2025



Un guide pratique pour une restauration collective, durable et favorisant la santé

Le guide « Education » accompagne les écoles et les structures d'accueil parascolaire dans le développement de la qualité et propose des informations concrètes ainsi que des checklists couvrant sept domaines d'action essentiels. Dans les recettes, des renvois réguliers sont faits aux thématiques et aux checklists du guide, afin qu'il puisse vous accompagner au quotidien et dans vos réflexions.

TABLE DES MATIÈRES

* →

simple
rapide
économique

Recettes à base de légumineuses et de tofu

Dahl de lentilles rouges accompagné de naans *	6
Escalope végétarienne avec frites « country » et ses légumes	10
Harira choumicha revisitée	12
Potée de lentilles aux dés de tofu	14
Riz et tofu aux saveurs asiatiques.	16

Recettes à base de légumineuses et de produits laitiers

Spaghetti bolognaise aux lentilles *	18
Curry de pois chiches au tofu	20
Tacos végétariens	22

Recettes à base de produits laitiers

Gaufres salées façon pizza	26
Pite aux épinards	30
Paneer grillé aux épinards à la noix de coco, sauce Masala et riz parfumé	34
Pizza à la polenta *	38
Gratin de Fusilli aux légumes *	40
Salade de pâtes	42

Recettes à base d'œufs, de fromage et de produits laitiers

Burgers de quinoa et sa sauce au serré	44
Galettes de riz (de la veille) accompagnées d'une sauce à la ciboulette.	46
Omelette aux tomates avec sa sauce au serré, ses pommes de terre nouvelles et sa salade de concombre et radis	48
Piccata de légumes	52
Quiche aux légumes	54

Recette à base d'œufs

Tortilla de pommes de terre, saladine printanière et tartare de tomates *	56
--	----

DAHL DE LENTILLES ROUGES ACCOMPAGNÉ DE NAANS

Dominique Bissig, Leitung Küche Tagesstruktur, Primarschule Wettswil

simple
rapide
économique



DAHL DE LENTILLES ROUGES ACCOMPAGNÉ DE NAANS

Pour 10 personnes

Dahl de lentilles

3 cs d'huile de colza ou d'olive	faire chauffer
2 oignons, coupés finement	
5 gousses d'ail, hachées finement	ajouter, faire revenir
4 cs de gingembre, haché finement	
3 cc de cumin moulu	
2 cc de graines de coriandre moulues	
½ cc de poivre de cayenne moulu	ajouter, faire revenir durant 3 minutes
250 g de carottes coupées en larges dés	
500 g de lentilles rouges	ajouter, faire revenir durant 5 minutes
1 ¼ l de bouillon de légumes	verser dans la préparation
1 kg de tomates concassées (en boîte)	ajouter
6 dl de lait de coco	ajouter, porter à ébullition, puis laisser mijoter à feu doux pendant environ 30 minutes en remuant de temps en temps jusqu'à ce que les légumes soient tendres
1 citron, zestes finement râpés et son jus	ajouter, assaisonner avec du sel et du poivre, laisser mijoter encore environ 10 minutes jusqu'à obtenir la consistance souhaitée

Naans (Pains plats indiens)

Recette pour 10 petits naans

465 g de farine	
2 cc de sel	
1 ⅓ cc de sucre	mélanger dans un saladier
7 g de levure sèche	
100 g de yaourt nature	
70 g de lait	
2 cs d'huile d'olive	
135 g d'eau	ajouter, mélanger, pétrir jusqu'à obtenir une pâte lisse, ajouter un peu d'eau si nécessaire


Laisser reposer la pâte à couvert pendant au moins 2 à 3 heures *ou* laisser reposer la pâte pendant 1 heure à température ambiante, puis 12 à 24 heures au réfrigérateur.


Former les naans : Diviser la pâte en 10 portions, former des boules sur un peu de farine, les abaisser en forme ovale ou ronde sur env. ½ cm d'épaisseur ou les aplatir à la main.


Cuisson à la poêle : Faites chauffer une poêle en fer ou en acier chromé sans huile à feu moyen, ajoutez 2 à 3 pains selon leur forme et leur taille, retournez-les après quelques instants et terminez la cuisson. Les pains cuisent environ 6 à 8 minutes au total.


Enveloppez les pains cuits dans un torchon pour qu'ils restent moelleux et chauds, puis servez-les encore chauds.

Cuisson au four : Préchauffer le four à 240 °C, déposer les pains sur une plaque recouverte de papier sulfurisé, cuire environ 4 minutes au milieu du four, puis retourner et cuire encore 4 minutes. Si possible, cuire sur une pierre à pizza.

 **Suggestion :** Pour un repas complet, il est recommandé de servir du pain naan ou du riz basmati (complet) ou une combinaison des deux.

 **Conseil :** Pour les enfants et les jeunes qui préfèrent les saveurs plus douces, vous pouvez proposer du yaourt en accompagnement.

 **Ce qui nous plaît dans cette recette :** Cette recette est un exemple de repas végétarien riche en protéines, à base de lentilles, de légumes et de céréales.

 **Guide pratique « Éducation » :** Un repas de midi durable nécessite certaines réflexions. La checklist **F Alimentation durable** résume les aspects essentiels et offre des pistes de réflexion et de discussion en équipe.

ESCALOPE VÉGÉTARIENNE AVEC FRITES « COUNTRY » ET SES LÉGUMES

Rebecca Gerhard & Celina Bichsel, Mittagstisch Suhr

Pour 10 personnes

Escalopes végétariennes

250 g de farine de pois chiches
100 g de farine blanche
1 cc d'ail en poudre
2 cc de paprika fumé
2 cc d'oignon en poudre
2 ½ cc de sel
2 ½ cs d'amidon de maïs
250 g d'eau

mélanger tous les ingrédients
ajouter, mélanger

avec les mains rincées à l'eau, former des boules
d'environ 65 g à partir de la pâte, les aplatir légère-
ment et les disposer sur une planche rincée à l'eau
froide

120 g de chapelure grossière,
à base de pain sec

verser dans un plat creux, déposer les escalopes
dans la chapelure, les paner des deux côtés et les
façonner jusqu'à obtenir l'épaisseur souhaitée

6 cs d'huile de colza HOLL

versez 2 à 3 cuillères à soupe d'huile dans une poêle
antiadhésive, faites cuire les escalopes à feu moyen
pendant 2 à 3 minutes de chaque côté

Frites « country »

2 kg pommes de terre, fermes à
la cuisson
8 cs de farine ou de polenta fine
1 ½ cc de paprika en poudre
2 cc de sel

éventuellement éplucher, couper en quatre dans le
sens de la longueur, mettre dans un saladier
saupoudrer sur les pommes de terre


saupoudrer, mélanger


5 cs d'huile de colza HOLL ou
d'huile d'olive


ajouter, mélanger, répartir sur des plaques recou-
vertes de papier sulfurisé


Cuisson : au milieu du four 220 °C / chaleur tour-
nante 200 °C, environ 35 minutes



 **Suggestions :** Pour un repas complet, il est recommandé d'accompagner ce plat de
petits pois et de carottes. Vous pouvez également servir une sauce au serré ou une
autre sauce.

 **Conseils :** L'attrait visuel pour les enfants pourrait être amélioré grâce à des
formes alternatives : former des nuggets à partir de la masse, former des « cor-
dons bleus végétariens » à partir de la masse, en incorporant une petite tranche
de fromage à raclette ou de mozzarella dans chaque portion de pâte.

 **Ce qui nous plaît dans cette recette :** Utiliser de la farine de pois chiches comme
base pour les escalopes végétariennes est un exemple réussi et créatif d'utilisa-
tion de sources de protéines végétales. Associée à des pommes de terre et des
légumes, elle permet d'obtenir un repas équilibré et durable.

 **Guide pratique « Éducation » :** Une approche pédagogique professionnelle et une
ambiance agréable à table sont importantes. La checklist **C Organisation** aide à
optimiser les conditions cadres.

HARIRA CHOUMICHA REVISITÉE

François Debeugny, Eldora, Rolle

Pour 10 personnes

3 cs d'huile d'olive	faire chauffer
3 oignons, finement émincés	
1 bouquet de coriandre, finement haché	
1 bouquet de persil, finement haché	
4 branches de céleri, finement coupées	ajouter, faire revenir
5 cs de curcuma	
1 cs de cannelle	
1 cs de gingembre	
1 cs de ras el hanout	
2 cs de concentré de tomates	ajouter, faire revenir à feu moyen pendant 5 minutes en remuant régulièrement pour éviter que cela n'attache et ne brûle au fond de la poêle
160 g de lentilles vertes, rincées à l'eau froide	ajouter
200 g de carottes, coupées en rondelles	ajouter
65 g de raisins secs	ajouter
2,5 l d'eau bouillante	mettre à cuire, porter à ébullition, laisser mijoter 30 minutes jusqu'à ce que les lentilles et les carottes soient tendres
250 g de courgettes, coupées en rondelles	
1,25 kg de tomates, pelées, réduites en purée	
1,5 cs de sel	ajouter, mélanger, couvrir et laisser mijoter 30 minutes à feu doux
250 g de pois chiches cuits	ajouter, porter à ébullition et laisser mijoter encore 10 à 15 minutes
150 g de farine blanche	
150 ml d'eau froide	mélanger, ajouter petit à petit à la sauce en remuant et laisser mijoter jusqu'à ce que la sauce épaississe
Sel, poivre	assaisonner
500 g de semoule de blé	cuire selon les indications sur l'emballage
1 bouquet de persil, finement haché	disposer la semoule de blé dans des assiettes creuses, verser la harira choumicha dessus saupoudrer



Suggestions : À la place des raisins secs, vous pouvez utiliser d'autres fruits secs coupés en petits morceaux, comme des abricots ou des figues. Vous pouvez également servir de la semoule de maïs à la place de la semoule de blé.

Conseils : Les lentilles doivent d'abord être cuites sans tomates, car leur acidité empêche les lentilles (et les carottes) de ramollir. Si elles restent dures, elles sont beaucoup plus difficiles à digérer.

Ce qui nous plaît dans cette recette : Les épices aromatiques confèrent à ce plat une délicieuse saveur orientale. Les pois chiches et les lentilles vertes sont riches en protéines, vitamines, minéraux et fibres alimentaires, ce qui en fait un aliment idéal pour une alimentation équilibrée à base de plantes.

Guide pratique «Éducation» : Une approche pédagogique professionnelle et une ambiance agréable à table sont importantes. La checklist **C Organisation** aide à optimiser les conditions cadres.

POTÉE DE LENTILLES AUX DÉS DE TOFU

Menu and More AG en collaboration avec Franziska Stöckli, Zürich

Pour 10 personnes

Faire mariner le tofu

½ dl de sauce soja
½ dl de vinaigre de pomme
2 cs de sucre ou de miel

mélanger

600 g de tofu suisse

couper en cubes de 1 cm, ajouter à la marinade, mélanger et laisser mariner au moins 2 heures, de préférence toute la nuit

Lentilles

3 cs d'huile de colza HOLL
125 g d'oignons finement émincés
575 g de lentilles vertes (Suisse), chaudes rincées
1,8 l d'eau
12 g de bouillon de légumes en pâte / en poudre

chauffer
ajouter, faire revenir sans coloration

ajouter

ajouter, porter à ébullition, laisser mijoter 30–40 minutes à feu doux, sans couvrir complètement

250 g de compote de pommes, faite maison

ajouter

12 g de sel (env. 2 cc)


4 pincées de poivre


ajouter et rectifier l'assaisonnement


3 cs d'huile de colza HOLL


faire chauffer dans une poêle, faire revenir les cubes de tofu de tous les côtés et les ajouter au plat de lentilles



 **Suggestions :** Pour un repas complet, servir avec du riz, du pain ou des pommes de terre et un légume de saison ou une salade de saison.

 **Conseils :** Les carottes peuvent être remplacées par d'autres légumes de saison comme le choufleur ou le brocoli. Il convient d'ajouter ces derniers plus tard afin qu'ils ne soient pas trop cuits.

 **Ce qui nous plait dans cette recette :** La combinaison de lentilles et de tofu fournit des protéines végétales de haute qualité ainsi que de précieuses fibres alimentaires, vitamines et minéraux. L'utilisation de la compote de pommes apporte une touche de créativité et une saveur douce.

 **Guide pratique « Éducation » :** Les fournisseurs de repas sont des partenaires externes essentiels qui connaissent les besoins du public cible et doivent en tenir compte lors de la planification des menus. La checklist **H Collaboration avec les fournisseurs de repas** aide à mener régulièrement des entretiens avec votre partenaire.

RIZ ET TOFU AUX SAVEURS ASIATIQUES

Emilie Rochat, Le Fuet

Pour 10 personnes

Tofu

4 cs d'huile de sésame
6 cs de sauce soja sans gluten
¼ cc de paprika
4 cs de graines de sésame
1 ½ cs de sirop d'érable
1200 g de tofu, coupé en cubes
de 5 mm

mélanger dans un saladier

ajouter à la marinade, laisser mariner à couvert au réfrigérateur pendant 1 à 2 heures ou toute la nuit si possible
répartir le tofu sur une plaque recouverte de papier sulfurisé

Enfourner : au milieu du four, 200 °C à chaleur tournante, env. 25 minutes, retourner le tofu pendant la cuisson 1 à 2 fois

Sauce aux légumes

3 cs d'huile d'olive
250 g d'oignons finement émincés
600 g de poivrons, coupés en dés
de 4 mm
300 g de carottes, coupées en dés
de 4 mm
3 cs de sauce soja sans gluten
1 cc de mélange d'épices thaï
1 pincée de gingembre
¼ de citron, zeste finement râpé
½ cuillère à soupe de jus de citron

faire chauffer
ajouter, faire revenir jusqu'à ce qu'ils soient translucides

ajouter, mélanger

assaisonner, laisser mijoter environ 15 minutes

800 g de sauce tomate / passata
2,5 dl d'eau
400 g de haricots rouges, cuits,
égouttés
Sel, poivre, év. du piment

ajouter, mélanger

porter à ébullition et laisser mijoter 5 minutes
assaisonner


Riz


700 g de riz basmati


selon les indications sur l'emballage, cuire à couvert jusqu'à ce qu'il soit tendre




Disposer le riz dans les assiettes, ajouter la sauce aux légumes et le tofu, selon les goûts 1 bouquet de coriandre ou /et de persil finement ciselé.

 **Suggestion :** Vous pouvez également disposer des cacahuètes ou des graines de sésame sur le plat avant de le servir.

 **Conseils :** En remplaçant les légumes, cette recette peut être déclinée à l'infini et adaptée à chaque saison.

 **Ce qui nous plaît dans cette recette :** Cette recette est une excellente façon de faire découvrir le tofu aux enfants. Cette recette convient aux personnes intolérantes au lactose et aux personnes atteintes de la maladie cœliaque. Attention : les épices peuvent contenir du gluten ou des traces gluten. Utilisez un mélange sans gluten ou des épices individuelles et de la sauce soja sans gluten.

 **Guide pratique « Éducation » :** Certain-e-s souffrent d'allergies et d'intolérances à certains aliments. La checklist [G Allergies et intolérances alimentaires](#) permet de déterminer les points à prendre en compte lors de la planification et de la préparation des menus.

SPAGHETTI BOLOGNAISE AUX LENTILLES





Marco Cavallaro, Fiorino Tavola, Saint-Gall

simple
rapide
économique

Pour 10 personnes

3 cs d'huile d'olive	à chauffer dans une grande poêle
200 g d'oignons finement émincés	
200 g de carottes, coupées en petits dés	
200 g de céleri, coupé en petits dés	ajouter, faire revenir
250 g de lentilles rouges	ajouter, faire revenir brièvement
5 cs de concentré de tomates	ajouter, faire revenir brièvement
2 l de bouillon de légumes	
1,2 kg de tomates hachées (en boîte)	
1 cc d'herbes italiennes	
1 cc de sucre	ajouter, porter à ébullition et laisser mijoter à feu doux jusqu'à ce que les légumes et les lentilles soient très tendres. Ajouter un peu d'eau selon la consistance souhaitée
2 cs de sauce soja	
Sel, poivre	assaisonner
1 kg de spaghettis (complets)	faites cuire al dente dans de l'eau bouillante salée, égouttez servir avec la bolognaise aux lentilles
250 g de fromage râpé ou de feta émiettée	servir pour saupoudrer



-  **Suggestion :** Ce plat est délicieux seul ou accompagné d'une salade fraîche de saison.
-  **Conseil :** Vous pouvez remplacer les lentilles rouges par des lentilles vertes ou noires. Pour cela, faites-les cuire dans trois fois leur volume d'eau pendant 30 à 40 minutes, égouttez-les et ajoutez-les à la sauce bolognaise 10 minutes avant la fin de la cuisson. Réduisez de moitié la quantité de bouillon de légumes de cette recette, car les lentilles cuites n'absorbent plus de liquide.
-  **Ce qui nous plaît dans cette recette :** Si on aime la bolognaise, on ne peut qu'aimer cette recette ! Ce plat est rapide et facile à préparer. De plus, les lentilles rouges sont une source précieuse de protéines et de nutriments. En plus, elles sont faciles à digérer.
-  **Guide pratique « Éducation » :** Les fournisseurs de repas sont des partenaires externes essentiels qui connaissent les besoins du public cible et doivent en tenir compte lors de la planification des menus. La checklist **H Collaboration avec les fournisseurs** de repas aide à mener régulièrement des entretiens avec votre partenaire.

CURRY DE POIS CHICHES AU TOFU

Johannes Drabiniok, Tagesschule Altstettenstrasse, Zürich

Pour 10 personnes

Curry

2 cs d'huile de colza HOLL	faire chauffer
1 oignon, finement émincé	
1 gousse d'ail hachée	ajouter, faire revenir
750 g de carottes, coupées en julienne	
250 g de céleri, coupé en julienne	ajouter, faire revenir
40 g de curry en poudre	
1-2 cs de pâte de curry jaune	ajouter, faire revenir
1,6 l de bouillon de légumes	
600 g de lait de coco	déglicer, porter à ébullition, couvrir et laisser mijoter 10 minutes
1 kg de pois chiches cuits, égouttés	
500 g de tofu, coupé en petits dés	ajouter au curry, porter à ébullition
1 ½ cs de jus de citron	
2 cuillères à soupe de miel	ajouter
Sel, poivre	assaisonner

à volonté

1 ½ cs de fécule	
2 cs d'eau froide	mélanger, ajouter au curry en remuant, laisser mijoter jusqu'à ce que la sauce épaississe

Riz

500 g de riz basmati (complet)	préparer selon les indications sur l'emballage
	disposer le riz dans les assiettes, verser le curry dessus
250 g de yaourt nature	ajouter 1 cuillère à soupe bombée de yaourt par portion



Conseils : Les carottes et le céleri peuvent être facilement remplacés par d'autres légumes de saison. En été, les poivrons, les courgettes ou les aubergines sont particulièrement adaptés.

Il est préférable de mariner les cubes de tofu à l'avance. Pour cela, mélangez 1 dl de bouillon de légumes corsé avec 1 cuillère à café de pâte de curry, ajoutez les cubes de tofu et laissez mariner au réfrigérateur pendant au moins 1 heure (ou toute la nuit).

À la place du lait de coco, vous pouvez utiliser un mélange composé de $\frac{2}{3}$ de crème demi-écrémée et $\frac{1}{3}$ d'eau. Il est aussi possible, à la toute fin, d'incorporer du yaourt nature à la grecque au plat fini (dans la même quantité que le lait de coco). Attention : la sauce ne doit plus cuire avec le yaourt, sinon elle va cailler.

Ce qui nous plaît dans cette recette : Ce plat est non seulement sain, mais aussi durable et bon marché, idéal pour tous les jours. Une astuce permet de le rendre encore plus économique : remplacer le lait de coco par un mélange de demi-crème et d'eau.

Guide pratique « Éducation » : Dans les structures d'accueil, le personnel travaille avec les enfants, les jeunes, les parents, la direction de l'école et le corps enseignant. La checklist **Entretiens avec les parents, la direction de l'école et les enseignants** facilite la coopération et la collaboration.

TACOS VÉGÉTARIENS

Margaux & Zoé, Parascolaire Belvédère, Lausanne



TACOS VÉGÉTARIENS

Pour 10 personnes

Ingrédients pour la garniture

Riz

250 g de riz, p. ex. riz complet
basmati

cuire selon les indications sur l'emballage

Haricots

1 cs d'huile de colza ou d'olive
1 oignon, finement émincé
2 cs de concentré de tomates
600 g de haricots borlotti, cuits,
égouttés
2 cc de mélange d'épices pour
fajitas*
0,5 dl d'eau

faire chauffer
ajouter, faire revenir
ajouter, faire revenir brièvement

ajouter

assaisonner
ajouter, mélanger laisser mijoter 5 à 10 minutes

Guacamole aux petits pois

600 g de petits pois, frais ou
surgelés

à la vapeur ou dans un peu d'eau salée jusqu'à ce
qu'ils soient tendres, égoutter (réserver l'eau de
cuisson), passer sous l'eau froide

6 cs d'huile de colza ou d'olive
2 citrons bio, jus
2 gousses d'ail finement hachées
(facultatif)
1–2 cc de cumin (facultatif)
1 bouquet de coriandre, menthe
poivrée ou basilic (facultatif)

mixer tous les ingrédients avec les petits pois
jusqu'à obtenir une purée très fine, ajouter autant
d'eau de cuisson que nécessaire pour obtenir une
consistance crémeuse

1 ½ cc de sel
8 pincées de poivre

assaisonner selon votre goût

Topping

250 g de fromage râpé grossière-
ment, par exemple du gruyère
360 g de yaourt nature, éventuelle-
ment de type grec

Tortillas

10 tortillas souples de 60 g

les réchauffer 5 à 10 minutes sur une plaque au four
préchauffé à 120–140 °C avec la chaleur qui vient du
haut et du bas

garnir les tortillas selon les goûts, rabattre légè-
rement les bords à droite et à gauche, puis rouler
fermement

* Mélange d'épices pour fajitas à réaliser soi-même (facile)

4 cc de paprika moulu
4 cc de cumin moulu
2 cc de piment en poudre
2 cc de sel

mélangez le tout et conservez dans un petit bocal en
verre avec couvercle à vis

Ajouter selon votre goût

1 cc d'origan
1 cc d'oignon en poudre
1 cc d'ail en poudre
1/4 cc de poivre de Cayenne

ajouter



Suggestion : Selon la saison, la garniture peut être
complétée par des tranches fines de tomates et de
concombres, des lamelles de poivrons ou de salade
ou encore des tranches d'aubergines ou de cour-
gettes grillées.



Ce qui nous plaît dans cette recette : Le guacamole
aux petits pois est une alternative durable au gua-
camole à l'avocat. L'avocat, dont la culture détruit
les forêts, nécessite beaucoup d'eau et parcourt
beaucoup de kilomètres avant d'arriver dans nos
assiettes.



Guide pratique « Éducation » : Une ambiance
agréable est tout aussi importante que le menu lui-
même. La checklist **D Pédagogie** met l'accent sur un
repas pris en commun, savoureux et détendu pour
les enfants, les jeunes et les adultes.

GAUFRES SALÉES FAÇON PIZZA

Melanie Wendt, Chinderinsle Magden



GAUFRES SALÉES FAÇON PIZZA

Pour 10 personnes

Pâte à gaufres

600 g de farine d'épeautre
2 cc de levure chimique
2 cc de sel
1 cc d'herbes pour pizza
250 g d'eau
300 g de lait
40 g de purée de tomates
100 g de beurre liquide, ou
d'huile de colza « HOLL »

mélanger tous les ingrédients pour obtenir une pâte à gaufres épaisse, couvrir et laisser reposer 30 minutes

Sauce au serré maigre

250 g de fromage frais aux herbes
250 g de serré maigre
4 pincées de sel
2 pincées de poivre
1 filet de jus de citron

mélanger, assaisonner selon votre goût

Topping

1 cs d'huile de colza HOLL
100 g de carottes, pelées, râpées grossièrement
100 g de colrave, pelé, râpé grossièrement
100 g de céleri, pelé, râpé grossièrement
2 pincées de sel

faire chauffer dans une poêle antiadhésive

ajouter, faire revenir brièvement
assaisonner, réserver au chaud

1 cs d'huile de colza HOLL

Terminer la préparation :

huiler légèrement le gaufrier à l'aide d'un pinceau
cuire des gaufres dorées à partir de la pâte jusqu'à ce qu'elles se détachent du gaufrier, puis les disposer sur une plaque recouverte de papier sulfurisé

250 g de fromage à pizza

répartir sur les gaufres

500 g de poivrons, coupés en
petits dés
500 g de maïs doux

répartir sur le fromage

cuire les gaufres dans un four préchauffé à 180°C pendant environ 8 minutes, jusqu'à ce que le fromage fonde

disposer les gaufres sur des assiettes et déposer une petite boule de sauce au serré maigre sur chaque gaufre, puis parsemer de légumes en garniture



Suggestion : En saison : parsemer de 1/2 bouquet de basilic finement ciselé – pour apporter de la couleur et de la gaieté dans l'assiette.



Conseils : Préparez la pâte à gaufres avec 30 à 50 % de farine complète d'épeautre et ajoutez 50 g d'eau.

Si vous n'avez pas de gaufrier, vous pouvez faire des « pancakes » avec la pâte.

Garnissez immédiatement les gaufres fraîchement cuites de fromage fin – celui-ci fondra, ce qui évite de les passer au four.

Adaptez les légumes de garniture selon la saison. En hiver, remplacer le colrave par exemple par des carottes jaunes, de la courge, des poireaux finement coupés ou des racines de persil. Une salade peut aussi accompagner ce plat.



Ce qui nous plaît dans cette recette : Cette recette est une combinaison raffinée d'un plat bien connu (la pizza) et d'une nouvelle forme de préparation (la gaufre). En changeant les légumes, elle peut être déclinée à l'infini et adaptée à chaque saison.



Guide pratique « Éducation » : Dans les structures d'accueil, le personnel travaille avec les enfants, les jeunes, les parents, la direction de l'école et le corps enseignant. La checklist **Entretiens avec les parents, la direction de l'école et les enseignants** facilite la coopération et la collaboration.

PITE AUX ÉPINARDS

Marouchka Kessareff et ses élèves, Collège Union Prilly



RITE AUX ÉPINARDS

Pour 10 personnes / 2 pites

Pâte à strudel

(ou 600 g de pâte yufka, filo ou strudel du commerce)

450 g de farine blanche

d'épeautre mettre dans un saladier, mélanger

1 ¼ cc de sel

2 œufs

5 cs d'huile de colza

2 ½ cs de vinaigre ou de jus de citron

7–8 cs d'eau

mélanger la farine avec le liquide en partant du centre
pétrir la pâte jusqu'à ce qu'elle soit lisse et souple :
elle doit être molle, mais ne doit pas coller
laisser reposer 30 minutes dans un saladier rincé à l'eau
chaude ou dans un film alimentaire au réfrigérateur
ne pas pétrir la pâte après le repos, sinon elle se ré-
tractera lorsque vous l'étalerez

Farce

2 cs d'huile de colza HOLL

2 oignons, finement émincés

2 kg d'épinards décongelés (en
branche)

2 cs de bouillon de légumes en
poudre

faire chauffer

ajouter, faire revenir 5 minutes

hacher grossièrement, ajouter aux oignons

ajouter, faire revenir 5 minutes jusqu'à ce que tout le
liquide soit évaporé, laisser refroidir

450 g de feta

émietter

Pour badigeonner

270 g de yaourt nature

2 ½ cs d'huile de colza

2 pincées de sel

mélanger

Former et garnir la pite : Couper la pâte à strudel en deux. Réserver une moitié et
procéder comme suit avec l'autre moitié :

Abaisser très finement la portion de pâte sur un plan de travail fariné, puis la dépo-
ser sur un torchon fariné et l'étirer à la main jusqu'à ce qu'elle soit aussi fine que du
papier de soie et translucide partout. Elle doit mesurer au moins 45 x 50 cm.

Couper la pâte en trois bandes d'environ 15 x 50 cm. Tourner le torchon de manière

à ce que le côté long des bandes de pâte soit orienté vers le bord de la table.

Badigeonner une bande de pâte avec le mélange au yaourt. Répartir un tiers des
épinards le long du bord inférieur, puis parsemer d'un tiers de la feta. Enrouler la
pâte à partir du bas pour former un long rouleau.

Disposez le rouleau en spirale pour former un escargot compact, en commençant
par le milieu, sur une plaque à pâtisserie (28 cm de diamètre) recouverte de papier
sulfurisé ou dans un moule à charnière (ne refermez le moule qu'à la fin, sinon cela
gênera le façonnage).

Badigeonnez également les deux bandes de pâte restantes avec le mélange au
yaourt, garnissez-les comme indiqué, ajoutez-les au rouleau existant et continuez à
former l'escargot.

Procéder de la même manière avec la deuxième moitié de la pâte et former un deu-
xième escargot sur une deuxième plaque.

Pour finir, badigeonnez les deux escargots avec le reste du mélange au yaourt.

Cuisson : Au milieu du four dans un four préchauffé, à 180 °C ou à 160 °C à chaleur
tournante, env. 35 minutes



Suggestion : Accompagnez ce plat d'une salade fraîche et d'une sauce au yaourt.



Conseils : Les feuilles de pâte achetées dans le commerce se déchirent facile-
ment. Mais comme les rouleaux sont disposés les uns à côté des autres et recou-
verts de yaourt à la fin, cela ne se remarque pratiquement pas.

La pâte se déchire moins facilement si vous utilisez de la farine blanche
d'épeautre.

La garniture peut également être assaisonnée avec 1 cuillère à soupe de cumin
et de flocons de paprika.

L'huile de colza contient de précieux acides gras oméga-3 et convient aussi bien
à la cuisine froide qu'à la cuisine chaude à basse température. Pour les tempé-
ratures élevées, nous recommandons l'huile de colza HOLL, stable à la chaleur.



Ce qui nous plaît dans cette recette : Les épinards et la feta constituent une
garniture délicieuse qui plaît beaucoup aux enfants et aux jeunes.



Guide pratique « Éducation » : Dans les structures d'accueil, le personnel tra-
vaille avec les enfants, les jeunes, les parents, la direction de l'école et le corps
enseignant. La checklist **Entretiens avec les parents, la direction de l'école et
les enseignants** facilite la coopération et la collaboration.

PANEER GRILLÉ AUX ÉPINARDS À LA NOIX DE COCO, SAUCE MASALA ET RIZ PARFUMÉ

Sascha Huber, Tacadis, Glattbrugg



PANEER GRILLÉ AUX ÉPINARDS À LA NOIX DE COCO, SAUCE MASALA ET RIZ PARFUMÉ

Pour 10 personnes

Sauce Masala (yaourt aux épices)

350 g de yaourt nature

1 ½ cs de sucre

2 pincées de sel

3 cs d'huile de colza HOLL

2 cc de graines de moutarde

mélanger

faire chauffer dans une poêle haute

ajouter, faire revenir à feu moyen jusqu'à ce que les graines de moutarde commencent à sauter, mettre éventuellement un couvercle pour qu'elles ne sautent pas de la poêle

50 g de gingembre râpé

½ cc de cumin

1 gousse d'ail hachée

ajouter, remuer une fois, ajouter au yogourt, mélanger

Épinards

2 cs d'huile de colza HOLL

150 g d'oignons finement émincés

300 g de tomates, réduites en purée (passata)

⅔ cc de paprika doux en poudre

3 pincées de curcuma en poudre

1 ¼ de cc de garam masala

3 pincées de noix de muscade en poudre

12 g de sel

1 kg d'épinards (surgelés et hachés), décongelés

180 g de lait de coco

chauffer

ajouter, faire revenir jusqu'à ce qu'ils soient translucides

ajouter

ajouter

ajouter, chauffer et réduire jusqu'à la consistance souhaitée, assaisonner de sel

Riz parfumé

500 g de riz basmati, basmati complet ou riz au jasmin

préparer selon les instructions sur l'emballage

Paneer

1 kg de paneer fait maison* ou acheté

3 cs d'huile de colza HOLL

le couper en cubes

faire chauffer dans une poêle antiadhésive, faire dorer les cubes de paneer

Dressage : Disposez le riz sans le serrer sur le bord de l'assiette, soit pressé dans un moule, soit en

anneau (particulièrement apprécié des enfants). Placer les épinards à côté ou au milieu de l'anneau. Ajouter 1–2 cuillères à soupe de sauce masala sur les épinards, répartir les dés de paneer par-dessus.

En saison : 1 bouquet de persil, finement haché

300 g de petits dés de tomates

parsemer sur les assiettes

* Faire son propre paneer

Le paneer est très facile à faire soi-même, peut-être même avec les enfants. Ils aimeront alors d'autant plus ce plat.

4 l de lait entier

10 g de sel

140 g de vinaigre de cidre

faire chauffer dans une grande casserole

ajouter, mélanger brièvement avec une cuillère, le lait flocule immédiatement
retirer la casserole du feu, laisser reposer 30 minutes
suspendre une passoire dans un bol, la recouvrir d'un torchon de cuisine propre et humide, verser la masse de fromage dans la passoire à l'aide d'une écumoire, laisser égoutter
tordre les extrémités du torchon et bien presser le petit-lait restant
presser le paneer dans le torchon dans un moule quelconque (p.ex. moule à gratin, moule à charnière) et le lester avec une planche ou une assiette et un objet lourd pendant 4–5 heures ou toute la nuit au réfrigérateur pour qu'il durcisse
couper à volonté et utiliser dans vos préparations



Conseils : L'origine et le mode de production du lait de coco ne sont pas toujours transparents. Dans cette recette, il peut donc être remplacé par de la demi-crème.
Le riz complet convient également et augmente la teneur en fibres alimentaires et en minéraux.



Ce qui nous plaît dans cette recette : Ce plat marque des points avec une combinaison réussie de protéines (paneer), de légumes (épinards, tomates) et de céréales (riz) – un repas équilibré et durable.



Guide pratique « Éducation » : Les fournisseurs de repas sont des partenaires externes essentiels qui connaissent les besoins du public cible et doivent en tenir compte lors de la planification des menus. La checklist **H Collaboration avec les fournisseurs de repas** aide à mener régulièrement des entretiens avec votre partenaire.

PIZZA À LA POLENTA

Swissmilk

simple
rapide
économique

Pour 10 personnes

Pâte

2,6 l d'eau
1 cs de sel (20 g)
650 g de polenta

porter à ébullition
ajouter
incorporer, cuire à couvert à feu doux, en remuant
de temps en temps

Temps de cuisson : 15–20 minutes semoule de maïs fine ; 40–60 minutes semoule de maïs gros grains (bramata)

La polenta doit être onctueuse et humide.
Verser la polenta encore chaude sur une plaque graissée ou recouverte de papier sulfurisé, l'étaler en rond ou en carré sur 1 cm d'épaisseur avec une spatule rincée à l'eau froide, laisser refroidir.
Variante : préparer la polenta au steamer.

Garniture à volonté, p. ex. :

500 g de sauce tomate
450 g de champignons de Paris
coupés en tranches
125 g de feuilles fraîches
d'épinards
origan
sel
poivre

étaler sur la polenta


garnir la polenta comme une pizza et assaisonner


Cuisson au four : placer la plaque au milieu du four 220 °C (chaleur tournante 200 °C), 20–25 minutes (saupoudrer de fromage après 10 minutes)


750 g de mozzarella suisse
râpée


répartir sur la pizza après 10 minutes de cuisson, terminer la cuisson pendant 10–15 minutes



 **Suggestion :** Servir avec une salade verte agrémentée de légumes de saison : carottes, tomates, concombres ou radis. Cela vous aidera à atteindre la quantité de légumes recommandée et augmentera la diversité nutritionnelle.

 **Conseils :** Beaucoup d'enfants aiment les champignons. Et si ce n'est pas le cas, cette recette est une excellente occasion de les découvrir et peut-être de les apprécier. Ils peuvent également être remplacés par des légumes de saison ou des légumes appréciés par les enfants et les jeunes que vous accueillez.

 **Ce qui nous plait dans cette recette :** La polenta, en tant que base sans gluten, constitue une alternative créative à la pâte à pizza traditionnelle. En la combinant avec des légumes, du fromage et une salade de crudités, on obtient un repas équilibré.

 **Guide pratique « Éducation » :** Certain·e·s souffrent d'allergies et d'intolérances à certains aliments. La checklist **G Allergies et intolérances alimentaires** permet de déterminer les points à prendre en compte lors de la planification et de la préparation des menus.

GRATIN DE FUSILLI AUX LÉGUMES

Christel Follonier et sa classe de 6H1, Vétroz

simple
rapide
économique

Pour 10 personnes

Sauce tomate

1 cs d'huile d'olive
2 oignons émincés finement
2 kg de tomates concassées
(en boîte)
1 cc de sel
4 pincées de poivre
2 pincées de sucre
2 cc d'origan ou de basilic

faire chauffer dans une poêle
ajouter, faire revenir

ajouter

ajouter, porter à ébullition et laisser mijoter environ
20 minutes, assaisonner selon votre goût

Légumes

500 g de carottes

couper en fines tranches, cuire à la vapeur dans
un cuiseur vapeur ou un panier vapeur jusqu'à ce
qu'elles soient tendres

500 g de brocoli

séparer en petits bouquets, éplucher le trognon et
couper en tranches, ajouter aux carottes après
5 à 10 minutes de cuisson, faire également cuire à
la vapeur jusqu'à ce qu'ils soient tendres

½ cc de sel

assaisonner les légumes

Pâtes

800 g de Fusilli si possible
complètes

cuire « al dente » dans de l'eau bouillante salée,
égoutter, passer rapidement sous l'eau froide.

Finaliser :

Mettre les pâtes et les légumes dans un plat à gratin
beurré

400 g de mozzarella suisse
coupée en dés

ajouter
ajouter la moitié de la sauce tomate, mélanger
verser le reste de la sauce tomate par-dessus
saupoudrer dessus

200 g de gruyère râpé

Gratiner : au milieu du four / four préchauffé,
200 °C (chaleur tournante 180 °C), 15–20 minutes



Conseil : Selon la saison, le brocoli peut être remplacé par d'autres légumes de saison.



Ce qui nous plaît dans cette recette : L'utilisation de pâtes complètes et de légumes de saison est conforme aux recommandations visant à promouvoir les fibres alimentaires et la diversité saisonnière.



Guide pratique « Éducation » : Une ambiance agréable est tout aussi importante que le menu lui-même. La checklist **D Pédagogie** met l'accent sur un repas pris en commun, savoureux et détendu pour les enfants, les jeunes et les adultes.

« Grâce à notre participation au concours, nous avons pris du temps pour parler d'alimentation et des goûts avec les élèves de 6ème. Grâce au prix que nous avons remporté, nous avons organisé une crêpe-party pour toute la classe. C'était une belle façon de finir l'année et de partager un moment autour des saveurs ! »
Christel Follonier

SALADE DE PÂTES

Lina, Eva, Chelsea, Parascolaire Belvédère, Lausanne

Pour 10 personnes

800 g de pâtes complètes

cuire « al dente » dans de l'eau bouillante salée, égoutter et rafraîchir dans de l'eau froide, bien égoutter

Vinaigrette

1 cs de moutarde

6 cs de vinaigre blanc

10 cs d'huile de colza ou d'olive

4 cs d'eau

2 c. à c. de miel ou de sucre

1 ½ cc de sel

4 pincées de poivre

Option :

Remplacer 1–2 cs d'huile par du pesto de basilic ou remplacer par une autre purée d'herbes aromatiques

bien mélanger tous les ingrédients avec un fouet jusqu'à ce que la sauce soit liée

3 grosses tomates

1 concombre

10 olives

200 g de feta

couper tous les ingrédients en petits morceaux, mélanger avec les pâtes et la sauce



Suggestion : Compléter la salade de pâtes par un dessert à base de fruits frais et de serré maigre afin d'équilibrer le repas.



Conseils : Pour les enfants, les ingrédients peuvent également être disposés séparément sur la table afin qu'ils puissent choisir eux-mêmes et composer leur repas selon leurs propres préférences. Cela favorise l'autodétermination et correspond à la recommandation de participation.

La salade de pâtes peut également contenir d'autres cubes de fromage, des œufs durs coupés en morceaux, des tomates cerises coupées en deux, du maïs, des morceaux de légumes cuits à la vapeur ou sautés, etc. Ceci est fortement recommandé en termes d'équilibre nutritionnel.



Ce qui nous plait dans cette recette : L'utilisation de pâtes complètes est un avantage indéniable, car elles favorisent l'apport en fibres naturelles et sont également très appréciées, même par les enfants.



Guide pratique « Éducation » : Une ambiance agréable est tout aussi importante que le menu lui-même. La checklist D Pédagogie met l'accent sur un repas pris en commun, savoureux et détendu pour les enfants, les jeunes et les adultes.

BURGERS DE QUINOA ET SA SAUCE AU SERRÉ

Cornelia Ochsé, Kita Orpund, Bienne

Pour 10 personnes

Burger

1,4 l de bouillon de légumes

2 feuilles de laurier

500 g de quinoa

650 g de légumes de saison,
coupés ou hachés très finement

porter à ébullition

ajouter, porter à ébullition, laisser mijoter environ
15 minutes jusqu'à ce que les légumes soient
tendres, retirer les feuilles de laurier, égoutter, laisser
refroidir légèrement

3 gousses d'ail pressées

6 petits oeufs

130 g de Sbrinz râpé

1 bouquet de persil plat haché

40 g de paprika en poudre

1 ½ cs de sel

ajouter et bien mélanger

2 cs d'huile de colza HOLL

faites chauffer dans une poêle antiadhésive, déposez une portion de la préparation dans la graisse chaude à l'aide d'une louche, aplatissez légèrement à l'aide d'une spatule rincée à l'eau froide (environ 1 cm d'épaisseur et 4 cm de diamètre). Vous pouvez également former les burgers avec les mains rincées à l'eau froide.

Faites cuire les burgers à feu moyen pendant environ 4 minutes de chaque côté, puis réservez-les au chaud dans un four à 60 °C.

Sauce au serré

500 g de serré maigre

100 g de yaourt nature

2 bouquets de ciboulette, coupés
finement

2 bouquets de persil, hachés
finement

½ cc de sel

4 pincées de poivre

mélanger, assaisonner



À votre convenance :

1-2 oignons finement émincé(s)

3-4 gousses d'ail finement
hachées

ajouter à la sauce au serré



Suggestion : Pour un repas complet, servir avec une portion de légumes de saison ou une salade de saison.



Conseils : Cette recette peut facilement être préparée sans gluten. Pour cela, il est important de veiller à ce que le bouillon et les épices soient sans gluten.



Ce qui nous plaît dans cette recette : Cette recette végétarienne est une source de protéines de haute qualité et de fibres alimentaires grâce à sa combinaison de quinoa, de légumes, d'œufs et de fromage. L'utilisation de légumes de saison correspond également à nos recommandations et mérite d'être soulignée.



Guide pratique « Éducation » : Un repas de midi durable nécessite certaines réflexions. La checklist **F Alimentation** durable résume les aspects essentiels et offre des pistes de réflexion et de discussion en équipe.

GALETTES DE RIZ (DE LA VEILLE) ACCOMPAGNÉES D'UNE SAUCE À LA CIBOULETTE

Sandra Ziswiler, Schul- und familienergänzende Betreuung, Wauwil

Pour 10 personnes

Galettes

900 g de riz cuit
600 g de légumes cuits, coupés
très finement, hachés ou râpés
grossièrement,
par exemple des carottes, des
poireaux, ou des courgettes,
etc.
300 g de fromage râpé
150 g de farine
5 œufs
1 cc de sel

mélanger tous les ingrédients jusqu'à obtenir une
masse homogène

3 cs d'huile de colza HOLL


faites chauffer 1 à 2 cuillères à soupe d'huile dans
une poêle antiadhésive, versez une portion de la
préparation dans la graisse chaude à l'aide d'une
louche, aplatissez légèrement à l'aide d'une spatule
rincée à l'eau froide
faites cuire les galettes à feu moyen pendant environ
4 minutes de chaque côté, puis réservez-les au four
à 60 °C


Sauce : serré maigre à la ciboulette


500 g de serré maigre
1 bouquet de ciboulette, finement
ciselée
1/3 cc de sel
Quelques gouttes de jus de citron


mélanger tous les ingrédients, servir avec les galettes de riz



 **Suggestion :** Pour un repas complet, servir avec une salade de saison.

 **Conseil :** Si vous utilisez des restes de riz pour risotto ou d'autres restes de riz très collants, vous pouvez réduire la quantité de farine ou même ne pas en mettre. C'est également délicieux avec du riz complet.

 **Ce qui nous plaît dans cette recette :** Cette utilisation intelligente des restes s'inscrit dans le principe de durabilité. Accompagné d'une sauce au serré maigre et d'une salade de saison, ce plat constitue un repas équilibré.

 **Guide pratique « Éducation » :** Des repas équilibrés fournissent aux enfants, aux jeunes et au personnel l'énergie nécessaire et les nutriments essentiels. La checklist **E Offre alimentaire** permet de vérifier et d'optimiser le plan des menus de manière ciblée.

OMELETTE AUX TOMATES AVEC SA SAUCE AU SERRÉ, SES POMMES DE TERRE NOUVELLES ET SA SALADE DE CONCOMBRE ET RADIS

Uwe Quosdorf, Zaraz Catering, Rheinfelden



OMELETTE AUX TOMATES AVEC SA SAUCE AU SERRÉ, SES POMMES DE TERRE NOUVELLES ET SA SALADE DE CONCOMBRE ET RADIS

Pour 10 personnes

Pommes de terre

1,8 kg de pommes de terre nouvelles suisses (Alternative saisonnière : petites pommes de terre à chair ferme, éventuellement pelées) cuire à la vapeur avec la peau jusqu'à ce qu'elles soient tendres, puis les couper en deux selon leur taille

2 cs d'huile de colza HOLL faire chauffer dans une poêle antiadhésive, faire revenir brièvement avant de servir
2 cc de sel assaisonner

Sauce au serré

500 g de serré maigre
½ cc de sel
2 pincées de sel mélanger, assaisonner

Salade de concombre

1 ½ cc de moutarde
3 cs de vinaigre blanc
6 cs d'huile de colza ou d'olive
2 cs d'eau
½ cc de miel ou de sucre
1 cc de sel
4 pincées de poivre bien mélanger tous les ingrédients

6 branches de persil plat, hachées
½ bouquet de ciboulette, finement coupée ajouter

500 g de concombre couper en fines tranches ou râper, mélanger avec la sauce juste avant de servir
10 radis utiliser pour garnir

Omelette aux tomates

800 g de tomates, variété charnue retirer les pépins et le jus, couper les tomates en petits dés


20 oeufs
10 g de sel
5 pincées de poivre mélanger


4 cs d'huile de colza HOLL faire chauffer dans une poêle antiadhésive (éventuellement en plusieurs fois), ajouter le mélange d'œufs. Dès que la moitié a pris, répartir les dés de tomates par-dessus


4 pincées de sel aux herbes assaisonner, mélanger et retourner

Si vous versez une petite quantité de mélange dans la poêle, le résultat ressemblera à une omelette. Si vous versez une grande quantité, cela ressemblera plutôt à des œufs brouillés.

Servir l'omelette dorée avec des pommes de terre, la sauce au serré et la salade.

 **Conseil :** Les pommes de terre cuites à la vapeur puis sautées peuvent être remplacées par des variantes moins grasses telles que les pommes de terre au four ou les pommes de terre bouillies.

 **Ce qui nous plaît dans cette recette :** Combiner les œufs, les pommes de terre nouvelles, le serré maigre et la salade permet de proposer un repas équilibré, riche en fibres alimentaires et en protéines. La mention de l'origine des pommes de terre nouvelles est un exemple réussi de mise en pratique en faveur de la durabilité.

 **Guide pratique « Éducation » :** Un repas de midi durable nécessite certaines réflexions. La checklist **F Alimentation durable** résume les aspects essentiels et offre des pistes de réflexion et de discussion en équipe.

PICCATA DE LÉGUMES

Rebecca Gerhard & Celina Bichsel, Mittagstisch Suhr

Pour 10 personnes

Piccata de légumes

1 kg de légumes préparés, p. ex. colraves, courgettes, aubergines ou céleri

couper en tranches d'environ 8 mm d'épaisseur, cuire les tranches de légumes dans un cuiseur vapeur ou un panier vapeur jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Cela prend 6 à 15 minutes selon les légumes. laisser refroidir les tranches de légumes et les sécher légèrement avec du papier absorbant si nécessaire

2 cc de sel
1 cc de paprika

assaisonner les tranches de légumes

Panure

50 g de farine

mettre dans une assiette plate

8 Oeufs
½ cc de sel
1 dl de lait


mélanger dans un saladier plat séparé à l'aide d'un fouet
ajouter, mélanger

rouler d'abord les tranches de légumes dans la farine, puis les passer dans la panure aux œufs et au fromage, elles doivent être recouvertes uniformément de panure


4 cs d'huile de colza HOLL

faites chauffer 1 à 2 cuillères à soupe d'huile dans une poêle antiadhésive, faites revenir les tranches de légumes par portions à feu moyen pendant 3 à 4 minutes jusqu'à ce qu'elles soient dorées, puis réservez-les au four à 60 °C




 **Suggestion :** Pour un repas complet, servir 800 g de spaghettis ou autres pâtes, si possible complètes, avec environ 1 kg de sauce tomate.

 **Conseil :** Varier avec des légumes de saison.

 **Ce qui nous plaît dans cette recette :** La panure à base d'œufs et de fromage est une façon créative de rendre les légumes plus appétissants.

La recommandation pour les spaghettis complets est intéressante. Cette recette est idéale pour initier les enfants aux pâtes complètes, car elle associe un aliment familier, la sauce tomate, à quelque chose de nouveau.

 **Guide pratique « Éducation » :** Des repas équilibrés fournissent aux enfants, aux jeunes et au personnel l'énergie nécessaire et les nutriments essentiels. La checklist **E Offre alimentaire** permet de vérifier et d'optimiser le plan des menus de manière ciblée.

QUICHE AUX LÉGUMES

Swissmilk

8 pièces / 4 personnes = 1 une quiche 28 cm Ø

Pour 10 personnes, comptez 2 ½ quiches

Pâte

125 g de farine blanche

125 g de farine complète

½ cc de sel

80 g de beurre froid, en petits morceaux

125 g d'eau

mélanger dans un saladier

ajouter, puis émietter finement avec les doigts ou à l'aide d'un robot ménager

ajouter, mélanger jusqu'à ce que la masse forme une pâte, ne pas pétrir, sinon la pâte deviendra dure, emballer la pâte et la laisser reposer au frais pendant au moins 30 minutes

Garniture

800 g de légumes de saison

couper les légumes en tranches ou en dés, les cuire à la vapeur ou dans un panier vapeur jusqu'à ce qu'ils soient tendres (à l'exception des tomates, qui sont utilisées crues)

laisser refroidir

½ cc de sel

Liaison

150 g de serré maigre

1 dl de lait

2 oeufs

50 g de Gruyère râpé

½ cs d'amidon de maïs

½ cc de sel

4 pincées de poivre


bien mélanger


Finaliser et assembler : Étaler la pâte sur un plan fariné, la déposer sur la plaque recouverte de papier sulfurisé, piquer plusieurs fois le fond de la pâte avec une fourchette.


Verser la moitié de la liaison sur le fond de la pâte, répartir les légumes dessus, verser le reste de la liaison.

Cuisson : Préchauffer le four: 200 °C / Chaleur tournante à 180 °C, placez dans la partie inférieure du four, 30–35 minutes



 **Conseil :** Les légumes moins connus comme les panais, les betteraves ou les salsifis peuvent être présentés aux enfants en les combinant avec des légumes de saison familiers et appréciés.

 **Ce qui nous plaît dans cette recette :** La combinaison de farine complète, de légumes de saison et de produits laitiers donne un repas équilibré et durable, riche en fibres alimentaires ainsi qu'en vitamines et en protéines. Il est possible d'intégrer des légumes moins connus pour favoriser la découverte de saveurs diverses.

 **Guide pratique « Éducation » :** Des repas équilibrés fournissent aux enfants, aux jeunes et au personnel l'énergie nécessaire et les nutriments essentiels. La checklist E Offre alimentaire permet de vérifier et d'optimiser le plan des menus de manière ciblée.

TORTILLA DE POMMES DE TERRE, SALADINE PRINTANIÈRE ET TARTARE DE TOMATES

Pablo Gonzalez, Eldora, Rolle

simple
rapide
économique



TORTILLA DE POMMES DE TERRE, SALADINE PRINTANIÈRE ET TARTARE DE TOMATES

Pour 10 personnes

1 dl d'huile de colza HOLL
800 g d'oignons, épluchés,
coupés en deux, puis en fines
tranches

4 gousses d'ail, finement
coupées

2,5 kg de pommes de terre,
pelées, coupées en tranches
de 3 mm d'épaisseur

faire chauffer dans une poêle antiadhésive

ajouter et faire revenir jusqu'à ce qu'elles de-
viennent translucides

ajouter, mélanger, couvrir et cuire à feu doux jusqu'à
ce que les pommes de terre soient tendres sans
prendre de couleur, retourner de temps en temps
verser le tout dans un grand saladier, laisser refroidir légèrement

Oeufs

20 oeufs
3 cc de sel
Poivre

casser

ajouter, mélanger
verser sur les pommes de terre et bien mélanger
tapisser un plat à gratin carré ou un plat en acier
chromé de papier sulfurisé
verser le mélange pommes de terre-œufs dans le
plat, répartir uniformément

Cuire : au milieu du four, 150–160 °C (chaleur tour-
nante 130–140 °C, si possible avec 15 % d'humidité,
par exemple dans un four à vapeur), env. 60 minutes

pour servir, démouler la tortilla et la couper en
morceaux

Tartare de tomates

4 grosses tomates charnues et
aromatiques

couper en quatre, retirer les pépins et le jus, réserver 10 quartiers de tomates, couper le reste et la chair des tomates en petits dés de 5 mm

½ bouquet de ciboulette,
finement ciselée
2 cc d'huile d'olive
¼ cc de sel
2 pincées de poivre

ajouter, mélanger

Le reste des quartiers de
tomates

1 cc de sucre
1 cc d'origan
2 pincées de sel
Poivre

assaisonner, cuire 15 minutes au four à 200 °C sur
une plaque chemisée

Saladine printanière

1 cs de moutarde
1 cs de miel
¼ cc de sel
0,5 dl de vinaigre de cidre
1 dl d'huile de colza

mélanger tous les ingrédients jusqu'à ce que la
sauce épaississe

1 laitue

laver, récupérer 10 belles feuilles pour le dressage,
émincer le reste

3 bottes de radis, coupés en
fines rondelles

4 carottes, râpées grossièrement

mélanger tous les ingrédients, ajouter la sauce,
mélanger et dresser dans les feuilles de laitue



Ce qui nous plaît dans cette recette : Cette recette
est parfaite pour l'été, lorsque les tomates ne pro-
viennent pas d'une serre chauffée et sont particuliè-
rement savoureuses.



Guide pratique « Éducation » : Certain·e·s souffrent
d'allergies et d'intolérances à certains aliments. La
checklist **G Allergies et intolérances alimentaires**
permet de déterminer les points à prendre en
compte lors de la planification et de la préparation
des menus.

Chez RADIX, nous avons une devise « de la pratique, pour la pratique ». Nous avons pour but de favoriser le développement de projets ou de mesures afin de promouvoir la santé dans toutes ses dimensions. Nous avons à cœur que cela soit réaliste et en adéquation avec les besoins du terrain. Ce livret est un bel exemple de cette devise et nous espérons qu'il vous plaira !



www.radix.ch/repas-de-midi