



Das Label der ausgewogenen Ernährung
Le label de l'alimentation équilibrée
Il marchio dell'alimentazione equilibrata

Fourchette verte vous propose

Le Recueil de recettes « Céréales et légumineuses »

Des idées pour varier les farineux !

Fourchette verte Genève

Rue Agasse 45 - 1208 Genève - 022 329 11 78 - ge@fourchetteverte.ch - ccp 12-100422-6

www.fourchetteverte.ch - Avec le soutien des cantons et de Promotion Santé Suisse



Das Label der ausgewogenen Ernährung
Le label de l'alimentation équilibrée
Il marchio dell'alimentazione equilibrata

Table des matières

Gratin de quinoa	3
Salade tiède de haricots de Soissons	4
Ratatouille au crumble de pois chiches.....	5
Boulgourotto	6
Curry de lentilles.....	7
Couscous de légumes.....	8
Cake aux lentilles vertes.....	9
Petits biscuits au quinoa.....	10



Das Label der ausgewogenen Ernährung
Le label de l'alimentation équilibrée
Il marchio dell'alimentazione equilibrata

Gratin de quinoa

Ingrédients (pour 4 personnes)

- 3 grosses tomates
- 100 g champignons
- 1 oignon émincé
- 2 c. à soupe d'huile de colza HOLL
- 200 g de quinoa
- 4 dl d'eau bouillante
- Cumin, sel, poivre
- 100 g de Gruyère râpé
- 40 ml crème à 25% de MG
- 2 œufs
- 400g de carottes râpées
- 50g de raisins secs
- Feuilles de menthe hâchées
- 4 cs d'huile de colza (pressé à froid)
- Vinaigre, sel, poivre

Préparation

1. Couper les tomates en dés. Faire dorer les oignons et les champignons puis ajouter les tomates. Couvrir et laisser cuire 10 min à feu doux.
2. Ajouter ensuite le quinoa, le cumin et l'eau. Porter à ébullition puis laisser mijoter 10 min.
3. Assaisonner et verser le tout dans un plat huilé.
4. Enfourner dans le four préchauffé à 180°C et laisser cuire 20 minutes.
5. Recouvrir du mélange d'œufs battus, gruyère, crème et gratiner 15 minutes.
6. Verser les carottes râpées dans un bol de salade. Ajouter les raisins secs, les feuilles de menthe, l'huile de colza, vinaigre, sel et poivre. Mélanger la salade et servir avec le menu.



Das Label der ausgewogenen Ernährung
Le label de l'alimentation équilibrée
Il marchio dell'alimentazione equilibrata

Salade tiède de haricots de Soissons

Ingrédients (pour 4 personnes)

- 240 g de haricots de Soissons secs, mis à tremper env. 12h, égouttés
- 1,5 litres d'eau bouillante
- 3 brins de thym
- 1 ananas frais
- 1 concombre
- 2 oignons rouges
- 1 c. à soupe d'huile de colza HOLL
- 2 c. à soupe de feuilles de thym
- 4 c. à soupe de vinaigre de pomme
- 4 c. à soupe d'huile de colza (pressé à froid)
- Sel, poivre
- 1 salade frisée
- Pain complet

Préparation

1. Faire cuire les haricots avec le thym environ 1h dans l'eau frémissante. Egoutter les haricots, ôter le thym.
2. Couper l'ananas et le concombre en petits dés et les oignons en petits quartiers.
3. Faire chauffer l'huile de colza HOLL dans la même casserole. Faire revenir environ 5 minutes l'ananas, le concombre et les oignons. Ajouter le thym, faire revenir un cours instant. Éloigner la casserole du feu, ajouter les haricots.
4. Ajouter vinaigre, huile, sel et poivre, mélanger, laisser tiédir un peu.
5. Incorporer la salade frisée, coupée en larges lanières.
6. Servir avec du pain complet.



Das Label der ausgewogenen Ernährung
Le label de l'alimentation équilibrée
Il marchio dell'alimentazione equilibrata

Ratatouille au crumble de pois chiches

Ingrédients (pour 4 personnes)

- 160g de pois chiches secs, mis à tremper env. 12h, égouttés (ou 400g de pois chiches en boîte)
- 400 g d'aubergines
- 400 g de courgettes,
- 400 g de tomates pelées épépinées
- 250 g de petites pommes de terre ferme à la cuisson
- 1 oignon, grossièrement râpé
- 1 c. à soupe d'huile de colza HOLL
- 3 c. à soupe de feuilles de thym
- Le zeste d'un citron
- 100g de parmesan râpé
- 2 c. à soupe de pistaches non salées, grossièrement hâchées
- 1 c. à soupe d'huile de colza HOLL
- ½ c. à café de sel, poivre
- Pain

Préparation

1. Faire cuire les pois chiches environ 1h dans 1 litre d'eau frémissante. Egoutter les haricots. (Les pois chiches en boîte ne doivent plus être cuits.)
2. Couper les légumes en morceaux d'environ 2 cm et les pommes de terre en 4.
3. Répartir sur une plaque chemisée les aubergines et tous les ingrédients jusqu'à l'oignon compris, badigeonner avec l'huile de colza HOLL.
4. Cuire environ 10 minutes au milieu du four préchauffé à 220°C. Retirer, abaisser la température à 200°C
5. Rincer les pois chiches et les hacher grossièrement.
6. Mélanger les pois chiches et tous les ingrédients huile comprise, saler, poivrer, répartir sur les légumes, poursuivre la cuisson environ 30 minutes.
7. Servir avec du pain.

Fourchette verte Genève

Rue Agasse 45 - 1208 Genève - 022 329 11 78 - ge@fourchetteverte.ch - ccp 12-100422-6

www.fourchetteverte.ch - Avec le soutien des cantons et de Promotion Santé Suisse



Das Label der ausgewogenen Ernährung
Le label de l'alimentation équilibrée
Il marchio dell'alimentazione equilibrata

Boulgourotto

Ingrédients (pour 4 personnes)

- 2 c. à soupe d'huile de colza HOLL
- 2 grandes carottes
- 1 grand chou-pomme
- 200g de côtes de bette
- 200g de boulgour
- 7 dl d'eau
- 150g de séré maigre ou demi-gras
- 200g de sbrinz râpé
- 2 cs de ciboulette ciselée
- Sel, poivre

Préparation

1. Râper grossièrement les carottes et le chou-pomme et couper les côtes de bette en julienne.
2. Chauffer l'huile dans une casserole et faire revenir les légumes environ 8 minutes.
3. Ajouter le boulgour, l'eau et laisser mijoter environ 10 minutes.
4. Mélanger le séré, 50g de sbrinz et la ciboulette et assaisonner de sel et poivre. Incorporer au Boulgourotto en gardant 2 c. à soupe de mélange au séré pour la décoration.
5. Servir le reste du sbrinz avec le repas.



Das Label der ausgewogenen Ernährung
Le label de l'alimentation équilibrée
Il marchio dell'alimentazione equilibrata

Curry de lentilles

Ingrédients (pour 4 personnes)

- 2 c. à soupe d'huile de colza HOLL
- 1 oignon haché
- 3 grandes tomates coupées en dés
- 2 grands poivrons verts coupés en lanières
- 1 c. à café de cumin en poudre
- 1 c. à café de curcuma
- 300 g de lentilles corail
- 2,5 dl de lait de coco
- 4 dl d'eau
- Feuilles de limettier kaffir hachées
- Jus de 1-2 limettes
- 1cc de Sel
- riz

Préparation

1. Faire revenir l'oignon, les tomates, les poivrons, le cumin et le curcuma avec l'huile de colza HOLL.
2. Ajouter les lentilles, les feuilles de limettier kaffir, le lait de coco et l'eau et laisser mijoter environ 15 minutes.
3. Assaisonner avec le jus de limette et le sel.
4. Servir avec du riz.



Das Label der ausgewogenen Ernährung
Le label de l'alimentation équilibrée
Il marchio dell'alimentazione equilibrata

Couscous de légumes

Ingrédients (pour 4 personnes)

- 2 oignons hachés
- ½ c. à café de gingembre râpé
- 160 g de pois chiches trempés 12h dans l'eau et égouttés
- 150 g de carottes émincées
- 200 g de courgette, courge ou fenouil coupés en gros morceaux
- 1 aubergine coupée en petits dés
- 3 tomates coupées en petits dés
- ½ c. à café de poivre de Cayenne
- 2 c. à café de paprika
- 2 c. à soupe de feuilles de coriandre ou de persil haché
- 1 à 2 c. à café de harissa
- 2 c. à soupe d'huile de colza HOLL
- sel, poivre
- 450 g de couscous (grains moyens)
- 250 g de blanc battu

Préparation

1. Utiliser un couscoussier ou une sauteuse.
2. Faire revenir les oignons et le gingembre avec l'huile de colza HOLL.
3. Ajouter les pois chiches, tous les légumes, le poivre de Cayenne, le paprika et poivrer. Selon les goûts, on peut ajouter des raisins secs.
4. Verser un verre d'eau (250 ml) et laisser mijoter pendant 60 minutes, rajouter plus d'eau si nécessaire. Assaisonner, si besoin, avec un peu de sel.
5. Préparer le couscous à part ou dans la passoire du couscoussier selon instructions figurant sur l'emballage.
6. Pour la sauce, verser 6 c. à soupe du liquide de cuisson dans un bol et ajouter 1-2 c. à café de harissa. Bien remuer et servir la sauce à part.
7. Dresser le couscous dans un plat et répartir les légumes au centre. Agrémenter avec la coriandre ou le persil et servir avec le blanc battu.



Das Label der ausgewogenen Ernährung
Le label de l'alimentation équilibrée
Il marchio dell'alimentazione equilibrata

Cake aux lentilles vertes

Ingrédients (pour un cake de 30 cm)

- 250 g de lentilles vertes de Genève
- 1 carotte
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 1 c. à soupe d'huile de colza HOLL
- 1 œuf
- 1 tranche de pain sec
- 100 g de fromage à pâte dure (gruyère ou sbrinz)
- Sel, poivre

Préparation

1. Préchauffer le four à 180°C.
2. Porter une casserole d'eau à ébullition, baisser le feu et cuire les lentilles vertes à feu doux pendant 20 à 25 min. Égoutter et réserver.
3. Peler la carotte et la couper en brunoise. Peler et émincer l'oignon et la gousse d'ail.
4. Dans une poêle, faire chauffer l'huile de colza HOLL et faire revenir la carotte, l'oignon et l'ail. Réserver.
5. Râper le fromage à pâte dure et couper la tranche de pain en morceaux. Dans un saladier, battre l'œuf et ajouter le fromage et le pain. Saler et poivrer.
6. Incorporer les lentilles, la carotte, l'oignon et l'ail, bien mélanger et verser le tout dans un moule à cake de 30 cm.
7. Enfourner et cuire pendant 30 minutes.



Das Label der ausgewogenen Ernährung
Le label de l'alimentation équilibrée
Il marchio dell'alimentazione equilibrata

Petits biscuits au quinoa

Ingrédients (pour 12 personnes)

- 300 g de quinoa
- 450 g de noisettes ou amandes moulues
- 6 blancs d'œufs
- 210 g de sucre de cannelle
- Le zeste de 3 citrons
- 3 c. à café de poudre à lever

Préparation

1. Rincer le quinoa à l'eau froide. Cuire le quinoa avec le double de son volume en eau pendant 20 minutes environ (les graines sont cuites lorsque les petits germes blancs sont visibles).
2. Bien égoutter le quinoa après cuisson. Y ajouter le sucre, le zeste du citron, les noisettes ou les amandes moulues et la poudre à lever.
3. Battre les blancs d'œufs en neige et les ajouter délicatement à la masse.
4. Former des petits macarons à l'aide d'une cuillère à café.
5. Mettre les biscuits à cuire au milieu du four préchauffé à 200 °C pendant 15 minutes environ.