



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

Recueil de recettes végétariennes

Décembre 2018, mis à jour en novembre 2021

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

| | |
|--|----|
| QUANTITÉS FOURCHETTE VERTE RECOMMANDÉES SELON LES ÂGES | 4 |
| BÂTONNETS DE PANISSE | 5 |
| BURGER VÉGÉTARIEN À LA TOMME DE GENÈVE | 6 |
| CRUMBLE À LA COURGETTE ET MOZZARELLA DE GENÈVE..... | 7 |
| CURRY DE PATATES DOUCES À LA SAUCE AU YAOURT | 8 |
| GALETTES AU FROMAGE FRAIS ET LÉGUMES | 9 |
| GALETTES DE QUINOA AUX PETITS LÉGUMES ET ŒUF CUIT DUR | 10 |
| GRATIN DE POLENTA ET BOLOGNAISE DE TOFU | 11 |
| HAMBURGER AU TOFU | 12 |
| HARIRA VÉGÉTARIENNE (SOUPE MAROCAINE) | 13 |
| LASAGNES VÉGÉTARIENNES | 14 |
| LENTILLES AU CURRY..... | 15 |
| MOUSSAKA VÉGÉTARIENNE | 16 |
| MUJADDARA (RIZ À LA LIBANAISE) | 17 |
| PICATTA DE TOFU AU BASILIC | 18 |
| POLENTA AUX HARICOTS BLANCS ET POIVRONS RÔTIS..... | 19 |
| ROULADE D'AUBERGINES AU FROMAGE | 20 |
| TOFU MARINÉ..... | 21 |
| KEBAB DE FALAFELS AU FOUR..... | 22 |
| ENCHILADAS DE HARICOTS ROUGES | 23 |
| BAKED POTATOES AU FROMAGE..... | 24 |
| RÖSTI RACLETTE..... | 25 |
| CROÛTES GRUYÈRE-CHAMPIGNONS | 26 |
| GRATIN DE PÂTES (PASTA AL FORNO) | 27 |
| RISOTTO À LA TOMATE..... | 28 |
| RECETTE MARSEILLAISE : BÂTONNETS DE PANISSE | 29 |
| BURGER À LA TOMME DE GENÈVE..... | 30 |
| CRUMBLE À LA COURGETTE ET MOZZARELLA DE GENÈVE..... | 31 |
| CURRY DE PATATES DOUCES À LA SAUCE AU YAOURT | 32 |
| GALETTES AU FROMAGE FRAIS ET LÉGUMES | 33 |
| HARIRA..... | 34 |
| LASAGNES AUX LÉGUMES | 35 |
| MOUSSAKA..... | 36 |
| MUJADDARA (RIZ À LA LIBANAISE) | 37 |
| CEVICHE AUX LÉGUMES ET MAÏS GRILLÉ | 38 |
| CLAFOUTIS À LA RHUBARBE..... | 39 |
| COURGE BUTTERNUT FARCIE AU MILLET, AUX OLIVES ET À LA MOZZARELLA | 40 |
| CRÊPES AUX CHAMPIGNONS BLANCS ET FROMAGE | 41 |
| CURRY PRINTANIER AU TOFU SOYEUX | 42 |
| GALETTES DE POTIRON | 43 |
| GRATIN DE CÉLERI POMME | 44 |
| GRATIN DE PANAIS AUX CHÂTAIGNES | 45 |
| GRATIN DE PAIN DE SUCRE ET PATATES DOUCES | 46 |
| GYOZAS VÉGÉTARIENS, BOL DE LÉGUMES ET SAUCE CITRONNÉE..... | 47 |
| HAMBURGER DE HARICOTS ROUGES, SAUCE AU PERSIL ET SALADE COLESLAW | 49 |









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

| | |
|---|----|
| STEAK DE BETTERAVE | 52 |
| RISOTTO AU CHAMPAGNE | 53 |
| TARTE À L'ORANGE | 55 |
| ONE POT QUINOA-LENTILLES | 57 |
| POÊLÉE DE SARRASIN..... | 58 |
| POÊLÉE DE SCORSONÈRES AUX HERBES | 59 |
| POIRES POCHÉES AU THYM | 60 |
| QUICHE CAROTTE-OIGNON ET SALADE DE POURPIER | 61 |
| RISOTTO AUX SCORSONÈRES ET COURGE RÔTIE | 63 |
| RÖSTI AUX LÉGUMES D'HIVER | 65 |
| SALADE D'AUTOMNE QUINOA-POTIMARRON ET FALLAFELS À LA BETTERAVE | 67 |
| SOUPE À L'OIGNON ET AUX POIREAUX..... | 69 |
| TABOULÉ DE CHOU-FLEUR..... | 70 |
| TARTINADE DE CHOU ROUGE..... | 71 |
| TERRINE DE COURGETTES..... | 72 |
| TOMATES GRTA FARCIES..... | 73 |
| ŒUFS BROUILLÉS AUX POMMES DE TERRE ET À LA TOMATE, VELOUTÉ FROID DE COURGETTES..... | 74 |



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

Quantités Fourchette verte recommandées selon les âges

|  |  tout-petits 1 an |  tout-petits 2 à 4 ans |  junior 4 à 6 ans |  junior 7 à 12 ans |  adulte |
|---|--|---|---|---|--|
| Aliment protéiné : <i>(poids cuit, prêt à manger)</i> Œuf ou Tofu / Quorn / seitan ou Légumineuses ou Fromage : pâte dure / pâte molle / frais à max. 6% MG | ½ œuf 25 g 40 g | ½ œuf 35 g 50 g | 1 œuf 50 g 100 g | 2 œufs 75 à 90 g 125 à 160 g | 2 à 3 œufs 100 à 120 g 150 à 250 g |
| | 15 g¹ / 30 g¹ / 100 g | 15 g¹ / 30 g¹ / 100 g | 15 g¹ / 30 g¹ / 100 g | 30 g¹ / 60 g¹ / 150 à 200 g | 30 g¹ / 60 g¹ / 150 à 200 g |

¹ La quantité peut être doublée selon la préparation culinaire.



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

Bâtonnets de panisse

Ingrédients (pour 4 enfants)

- 300 g de farine de pois chiche
- 1 l d'eau
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel, poivre

Préparation

1. Dans un saladier, délayer la farine de pois chiche avec ½ l d'eau froide
2. Mettre à bouillir ½ l d'eau dans une casserole, puis la verser sur la farine de pois chiche dissoute et mélanger vigoureusement.
3. Reverser le contenu du saladier dans la casserole et laisser cuire une vingtaine de minutes jusqu'à épaississement, en mélangeant continuellement.
4. Ajouter l'huile d'olive et assaisonner tout en mixant la pâte.
5. Verser sur une plaque huilée et l'étaler sur 1,5 cm d'épaisseur, filmer le dessus et laisser reposer 12 heures.
6. Au moment de l'emploi, tailler des bâtonnets de 1,5 cm / 8 cm et les faire frire à 160°C jusqu'à une coloration blonde.

Astuce

Servir avec une concassée de tomates au basilic, ainsi que des courgettes cuites au four aux raisins confits (faire sécher au four à chaleur douce des grains de raisin sans pépins pendant 1h30).

Recette proposée par Pierre OBERGER, EVE Val d'Arve

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

Burger végétarien à la tomme de Genève

Ingrédients (pour 4 enfants)

- 4 petits pains à burger (80 g pièce)
- 4 tranches de tomate grappe
- 8 rondelles de courgette
- 4 petits champignons de Paris émincés
- 80 g de tomme de Genève
- Basilic en QS ou fleur de thym
- Huile d'olive
- Sel, poivre

Préparation

1. Cuire à la vapeur les tranches de courgette et les champignons de Paris émincés.
2. Tailler la tomme en 8 tranches égales.
3. Assaisonner la tomate, la courgette et les champignons de sel, poivre et huile d'olive.
4. Pour le montage : couper les pains à burger dans la moitié, déposer sur le socle la tranche de tomate, puis continuer par les tranches de courgette et champignon.
5. Déposer la feuille de basilic au centre, puis la tomme de Genève.
6. Refermer avec le chapeau et appuyer dessus pour souder.
7. Passer au four à 180°C pendant 5 min environ avant de servir.

Astuce Fourchette verte

Adapter la quantité de fromage selon la population :

- 20 g / personne pour les tout-petits (2 à 4 ans)
- 25 à 60 g / personne pour les juniors (4 à 15 ans)
- 60 à 80 g / personne pour les adultes

Recette proposée par Pierre OBERGER, EVE Val d'Arve

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

Crumble à la courgette et mozzarella de Genève

Ingrédients (pour 4 enfants)

- 350 g de courgettes
- 80 g de tomate
- 80 g de mozzarella de Genève
- Basilic, ail, thym en QS
- Huile d'olive
- Sel, poivre
- 100 g de farine
- 50 g de sbrinz râpé
- 60 g de beurre

Préparation

1. Tailler les courgettes et les tomates en gros cubes, les mélanger avec l'huile d'olive, le sel, le poivre, l'ail haché et la fleur de thym.
2. Mettre sur une plaque et cuire 20 min au four à 200°C.
3. Mélanger la farine, le sbrinz et le beurre jusqu'à obtenir une consistance de crumble.
4. Une fois cuit, ajouter la mozzarella et le basilic, puis disposer le crumble sur les courgettes.
5. Passer au four jusqu'à coloration.

Recette proposée par Pierre OBERGER, EVE Val d'Arve

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

Curry de patates douces à la sauce au yaourt

Ingrédients (pour 4 personnes)

- 250 g de haricots verts
- 250 g d'oignons nouveaux
- 3 poivrons rouges
- 10 g de gingembre
- 300 g de carottes
- 250 g de pois chiches crus
- 2 pots (2x180 g) de yogourt nature
- 500 g de patates douces
- 5 c. à soupe d'huile de tournesol HO ou de colza HOLL
- 2 pincées de cardamome
- 1 c. à café de curcuma
- 3 pincées de cumin en poudre
- 3 pincées de paprika en poudre
- 2 pincées de clous de girofle
- 250 ml de lait de coco
- Sel

Préparation

1. Rincer et laisser tremper les pois chiches pendant au moins 12h.
2. Les cuire dans un grand volume d'eau de 1 à 1h30 en écumant régulièrement. Réserver.
3. Parer et rincer les haricots verts, puis les couper en gros tronçons.
4. Les faire blanchir à l'eau salée, les verser dans une passoire, les passer sous un jet d'eau froide et laisser égoutter.
5. Parer et rincer les oignons, couper la tige verte en rondelles et hacher la partie blanche.
6. Partager les poivrons, retirer les graines, les rincer et les couper en lamelles.
7. Éplucher et râper le gingembre.
8. Peler les patates douces et les carottes, puis les couper en morceaux de la grosseur d'une bouchée.
9. Faire chauffer 3 c. à soupe d'huile dans un faitout et faire revenir les oignons, les poivrons, le gingembre et les épices. Retirer les trois quarts des légumes et réserver.
10. Verser le reste d'huile dans le faitout et faire sauter les patates douces.
11. Ajouter le lait de coco, couvrir le faitout et laisser mijoter les légumes 7 min.
12. Ajouter les carottes et les haricots, prélever une c. à soupe de légumes réservés et verser le reste dans le faitout. Laisser cuire 3 min, saler et ajouter les pois chiches.
13. Mélanger le yaourt avec les légumes réservés et servir le curry accompagné de sauce au yaourt.

Adaptations Fourchette verte

- Les pommes de terre initialement prévues pour cette recette ont été remplacées par des pois chiches, afin d'augmenter l'apport protéique du repas.
- Le yogourt a été doublé pour augmenter la quantité de protéines.
- Le bouillon de légumes a été retiré, car du sel est ajouté en fin de préparation.

Recette proposée par Thierry DELESSERT, Chalet Savigny (FOJ)

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

Galettes au fromage frais et légumes

Ingrédients (pour 4 enfants)

- 250 g de fromage frais
- 2 œufs
- 100 g de farine
- 75 g de légumes cuits
- Sel, poivre
- 5 c. à soupe d'huile de colza HOLL ou tournesol HO

Préparation

1. Fouetter le fromage avec les œufs.
2. Ajouter la farine, du sel et du poivre puis mélanger.
3. Incorporer les légumes.
4. Faire revenir les galettes dans un peu d'huile jusqu'à qu'elles soient dorées.

Recette proposée par Sophie GARDE THIERRIN, Ecole Montessori Cabriole

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

Galettes de quinoa aux petits légumes et œuf cuit dur

Ingrédients (pour 4 enfants)

- 200 g quinoa
- 2 œufs
- 2 c. à soupe de farine de quinoa
- 3 c. à soupe de séré maigre
- Ciboulette en QS
- 1 c. à soupe de curry en poudre
- 1 gousse d'ail émincée
- 25 g de courgette, oignon et carotte en brunoise
- 2 œufs cuits durs
- Sel

Préparation

1. Faire cuire le quinoa une quinzaine de minutes dans deux volumes d'eau.
2. Égoutter et faire refroidir.
3. Mélanger le quinoa avec les œufs, la farine, le séré, la ciboulette ciselée, l'ail, le curry, les brunoises de légumes et le sel.
4. Dans une poêle, cuire les galettes de chaque côté en formant des petits cercles (style blinis).
5. Passer légèrement au four et servir avec ½ œuf par enfant.

Adaptations Fourchette verte

L'ail en poudre a été remplacé par de l'ail frais.

Recette proposée par Pierre OBERGER, EVE Val d'Arve

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

Gratin de polenta et bolognaise de tofu

Ingrédients (pour 4 enfants)

- 70 g de polenta fine
- 2,5 dl d'eau
- 2,5 dl de lait
- 1 gousse d'ail
- 1 c. à café de thym
- 40 g de parmesan râpé
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 100 g de tofu haché nature
- 100 g de tofu haché fumé
- 3 dl de sauce tomate
- ½ oignon
- ½ carotte
- 1 feuille de laurier

Préparation

Polenta :

1. Faire chauffer le lait et l'eau et infuser avec la gousse d'ail écrasée et le thym.
2. Diluer la polenta dans le liquide et cuire une quinzaine de minutes.
3. Ajouter l'huile d'olive et 20 g de parmesan râpé.

Tofu :

4. Tailler la carotte et l'oignon en brunoise et les faire suer dans un sautoir.
5. Ajouter le tofu puis la sauce tomate, le thym et le laurier.
6. Cuire pendant 5 min.

Gratin :

7. Sur une plaque graissée, couler le tofu et recouvrir de polenta.
8. Parsemer de parmesan et faire gratiner au four.

Recette proposée par Pierre OBERGER, EVE Val d'Arve

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

Hamburger au tofu

Ingrédients (pour 4 personnes)

- 400 g de tofu
- 0,5 dl de sauce soja
- 10 c. à soupe d'amandes entières
- 8 c. à soupe de sésame
- 10 c. à soupe de noisettes moulues
- 2 œufs
- 200 g de farine
- Chili en poudre, paprika en QS
- 4 c. à soupe d'huile HOLL ou de tournesol HO
- Sel, poivre
- Tomates, salade, oignons, cornichons et ketchup pour farcir les hamburgers
- 4 pains pour hamburger
- 300 g de yogourt nature à la crème
- 4 c. à soupe de ciboulette ciselée

Préparation

1. Couper le tofu en morceaux puis le mixer avec la sauce soja.
2. Hacher grossièrement les amandes et ajouter tout le reste, sauf l'huile.
3. Mélanger et assaisonner.
4. Faire chauffer l'huile dans une poêle.
5. Prélever des portions à l'aide d'une cuillère à glace et les mettre dans la poêle, puis les aplatir.
6. Saisir brièvement les hamburgers de chaque côté et les laisser tiédir.
7. Servir dans des pains pour hamburger avec des tomates, de la salade, des oignons, de gros cornichons.

Pour la sauce au yogourt :

8. Mélanger le yogourt à la ciboulette et ajouter le sel et le poivre.
9. Badigeonner les hamburgers de sauce au yogourt.

Adaptations Fourchette verte

Une sauce au yogourt, au lieu du ketchup, est proposée pour le hamburger.

Recette proposée par Vitalino CAMBA, Crèche des Morillons

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

Harira végétarienne (soupe marocaine)

Ingrédients (pour 10 personnes)

- 1 oignon
- 1 tomate
- 1 bouquet de persil plat
- 1 bouquet de coriandre
- 200 g de pois chiches
- 1 c. à café de poivre
- 1 ^{1/2} c. à café de gingembre moulu
- 2 c. à café de sel
- 4 c. à soupe d'huile de tournesol HO
- 1 pincée de safran
- 200 g de pulpe de tomate
- 100 g de farine de blé
- 1-2 poignées de pâtes (p.ex. cheveux d'anges)
- 5 l d'eau

Préparation

1. Faire tremper les pois chiches plusieurs heures.
2. Hacher l'oignon, la tomate, le persil plat et la coriandre.
3. Mettre dans une cocotte (d'une capacité de 8 l) et ajouter les pois chiches.
4. Ajouter le poivre, le gingembre, le sel, l'huile, le safran et l'eau jusqu'à la moitié de la cocotte.
5. Laisser cuire environ 30 à 45 min jusqu'à cuisson complète des pois chiches.
6. Ajouter la pulpe de tomate.
7. Mélanger la farine dans un récipient avec de l'eau et éventuellement filtrer pour retirer les grumeaux.
8. Ajouter à la préparation et compléter avec de l'eau pour remplir la cocotte à environ 80% (repère : environ juste au-dessus du niveau des poignées de la cocotte).
9. Porter à ébullition et ajouter une à deux poignées de cheveux d'anges.
10. Laisser cuire jusqu'à l'obtention de la consistance souhaitée (repère : jusqu'à ce que le niveau soit en dessous du niveau des poignées de la cocotte).

Recette proposée par Vitalino CAMBA, Crèche des Morillons

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

Lasagnes végétariennes

Ingrédients (pour 8 enfants de 2 à 4 ans)

- 1 aubergine
- 2 courgettes
- 2 carottes
- 250 g de coulis de tomate fait maison
- 500 g de pâtes fraîches pour lasagnes
- ½ l de béchamel sans beurre
- 3 c. à soupe d'huile d'olive
- 40g de parmesan râpé

Préparation

1. Préparer la béchamel à base de lait, farine, sel et muscade.
2. Couper les légumes en julienne et les faire revenir dans l'huile d'olive.
3. Monter les lasagnes en alternant : pâtes, julienne de légumes, coulis de tomates, puis déposer une fine couche de béchamel sur le dessus.
4. Finaliser avec du parmesan râpé.
5. Cuire au four à 180°C pendant 20 min.

Recette proposée par Lionel MAURO, EVE de Pinchat

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

Lentilles au curry

Ingrédients (pour 6 à 8 personnes)

- 2 oignons
- 2 gousses d'ail
- 450 g de lentilles corail
- 0.5 l de sauce tomate
- ½ c. à soupe de gingembre moulu
- ½ c. à soupe de coriandre moulu
- ½ c. à soupe de cumin moulu
- 1 c. à soupe de curry doux
- 1 bâton de cannelle
- 2 clous de girofle
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 l d'eau
- Sel, poivre

Préparation

1. Émincer finement les oignons et les faire revenir dans l'huile d'olive.
2. Ajouter les lentilles, les épices, l'ail émincé, la sauce tomate et l'eau.
3. Laisse cuire doucement et mélanger régulièrement.
4. Ajouter petit à petit de l'eau bouillante jusqu'à ce que les lentilles soient cuites (presque sous forme de purée).
5. Rectifier l'assaisonnement.

Astuces

- Peut être accompagné de riz basmati.
- La même recette peut être réalisée avec des pois chiches à la place des lentilles.

Recette proposée par Nathalie HEDIGUER, EVE du Plateau

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

Moussaka végétarienne

Ingrédients (pour 8 personnes)

- 2 aubergines
- 3 courgettes
- 3 poivrons rouges
- 4 oignons
- 500 g de yogourt grec
- 800 g de feta émietté
- 2 grosses boîtes de tomate en dés, avec le jus
- 3 gousses d'ail
- Mozzarella pour gratiner (quelques tranches)
- Fines herbes
- Sel, poivre
- Huile d'olive

Préparation

1. Couper les aubergines dans la longueur en tranches épaisses. Les faire dégorger, avec du sel, pendant une heure.
2. Couper les courgettes et les poivrons en lamelles.
3. Les faire revenir dans une poêle, avec de l'huile d'olive, jusqu'à ce qu'ils perdent leur croquant.
4. Couper les oignons en rondelles, les faire revenir dans une poêle avec de l'huile d'olive et de l'ail écrasé.
5. Ajouter les tomates en dés, ainsi que le jus et laisser mijoter pendant 30 min, en ajoutant les assaisonnements désirés.
6. Lorsque les aubergines sont prêtes, les passer à l'eau et les éponger.
7. Huiler un grand plat allant au four. Mettre une rangée d'aubergines, une rangée de courgettes, une rangée de poivrons, une rangée de tomates, avec le jus. Recouvrir de yogourt et de feta.
8. Recommencer : aubergines, courgettes, poivrons, tomates, yogourt et feta. Terminer avec une couche d'aubergines. Recouvrir de mozzarella.
9. Préchauffer le four à 150°C. Laisser cuire pendant 1 heure ou jusqu'à ce que le jus commence à bouillir dans le plat. Surveiller la cuisson à partir de 45 min.
10. Servir bien chaud.

Recette proposée par Vitalino CAMBA, Crèche des Morillons

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

Mujaddara (riz à la libanaise)

Ingrédients (pour 4 personnes)

- 2 oignons
- 200 ml d'huile de tournesol HO
- 1 gousse d'ail
- 250 g yogourt de brebis
- 120 g de lentilles vertes
- 3 ½ c. à soupe d'huile d'olive
- ½ c. à café de cumin
- ½ c. à café de cannelle
- ½ c. à café de curcuma
- 120 g de riz basmati
- 250 ml eau
- 3 branches de persil plat
- Sel

Préparation

1. Éplucher les oignons puis les émincer finement.
2. Verser dans une grande poêle l'huile de tournesol HO, faire chauffer puis frire les oignons.
3. Les sortir à l'aide d'une écumoire lorsqu'ils sont dorés puis réserver sur du papier absorbant.
4. Presser l'ail dans un bol, ajouter le yogourt, 1 c. à café d'huile d'olive et une pincée de sel. Couvrir à l'aide d'un film alimentaire puis réserver au réfrigérateur.
5. Rincer à l'eau froide les lentilles, les placer dans une marmite avec 3 fois leur volume d'eau froide non salée, puis porter à ébullition et laisser cuire 20 min. Égoutter et réserver.
6. Mettre dans une marmite 3 c. à soupe d'huile d'olive, les épices, allumer le feu, mélanger l'ensemble pendant 30 secondes, ajouter le riz, puis mélanger. Verser 250 ml d'eau puis saler.
7. Recouvrir la marmite puis laisser cuire 9 min après ébullition, remuer de temps en temps.
8. Éteindre le feu, garder la marmite couverte pendant 5 min, puis rajouter les lentilles et la moitié des oignons frits, mélanger délicatement.
9. Rincer à l'eau froide les branches de persil plat, détailler les feuilles, réserver.
10. Accompagner de yogourt, parsemer avec le reste de l'oignon et un peu de persil ciselé.

Recette proposée par Vitalino CAMBA, Crèche des Morillons

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

Picatta de tofu au basilic

Ingrédients (pour 8 enfants de 2 à 4 ans)

- 400 g de tofu au basilic
- 30 g de farine
- 2 œufs
- 200 g de parmesan
- 4 c. à soupe d'huile de colza HOLL
- 1 citron (pour le dressage)

Préparation

1. Battre les œufs et le parmesan jusqu'à obtention d'un mélange homogène.
2. Couper le tofu en portions selon les quantités individuelles recommandées.
3. Passer les morceaux de tofu à la farine puis dans l'œuf préalablement fouetté avec le parmesan.
4. Faire revenir les morceaux de tofu à la poêle avec un filet d'huile de colza.
5. Servir avec une tranche de citron.
6. Accompagner le tofu de quinoa et légumes vapeurs.

Astuce Fourchette verte

Adapter la quantité de tofu selon la population :

- 50 g / personne pour les tout-petits (2 à 4 ans)
- 60 à 100 g / personne pour les juniors (4 à 15 ans)
- 150 g / personne pour les adultes

Recette proposée par Lionel MAURO, EVE de Pinchat

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

Polenta aux haricots blancs et poivrons rôtis

Ingrédients (pour 4 personnes)

- 1 l d'eau
- 200 g de polenta
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 2 gousses d'ail
- 1 branche de céleri
- 1 gros poivron rouge
- 400 g de haricots blancs cuits, rincés et égouttés

Préparation

1. Porter l'eau à ébullition dans une casserole et ajouter la polenta en pluie, en fouettant constamment.
2. Laisser mijoter, en remuant fréquemment pendant environ 5 min ou selon les indications du paquet.
3. Faire chauffer l'huile d'olive dans une poêle.
4. Trancher finement le céleri et réserver les feuilles.
5. Couper le poivron en lamelles.
6. Presser l'ail et l'ajouter avec le céleri et le poivron, puis cuire environ 5 min.
7. Incorporer les haricots rôtis, saler, poivrer et cuire jusqu'à ce que le mélange soit bien chaud, environ 1 min.
8. Servir les haricots sur la polenta et saupoudrer de feuilles de céleri.

Recette proposée par Vitalino CAMBA, Crèche des Morillons

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

Roulade d'aubergines au fromage

Ingrédients (pour 6 à 8 personnes)

- 1 aubergine
- 50 g de gruyère râpé
- 50 g de vacherin fribourgeois râpé
- 2 c. à soupe de ricotta
- 1 œuf
- 1 c. à soupe de farine
- 1 ail pressé
- 5 dl de sauce tomate
- 5 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel, poivre

Préparation

1. Couper l'aubergine en fines lamelles et étaler sur une plaque allant au four.
2. Saler, poivrer et ajouter un filet d'huile d'olive.
3. Cuire à 150°C pendant 10 à 15 min.
4. Préparer la farce : mélanger les 3 fromages, la farine, l'œuf et l'assaisonnement.
5. Disposer la farce sur les tranches d'aubergines.
6. Les rouler et les disposer dans un plat à gratin.
7. Verser la sauce tomate sur les roulades et parsemer de gruyère râpé.
8. Cuire environ 15 min à 180°C, afin d'obtenir des roulades gratinées.

Recette proposée par Nathalie Hediguer, EVE du Plateau

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

Tofu mariné

Ingrédients (pour 6 à 8 personnes)

- 500 g de tofu nature
- 1 c. à soupe de curry
- ½ c. à soupe de paprika
- 1 c. à café d'ail en poudre
- 1 c. à café d'oignon en poudre
- 4 c. à soupe de sauce soja
- 4 c. à soupe d'huile d'olive

Préparation

1. Mélanger tous les ingrédients de la marinade.
2. Couper le tofu en petits dés et le rincer à l'eau.
3. Laisser mariner environ 30 min.
4. Chauffer de l'huile dans une poêle et faire sauter le tofu.

Astuce

Recette à utiliser pour des nouilles sautées aux légumes et tofu.

Astuce Fourchette verte

Adapter la quantité de tofu selon la population :

- 50 g / personne pour les tout-petits (2 à 4 ans)
- 60 à 100 g / personne pour les juniors (4 à 15 ans)
- 150 g / personne pour les adultes

Recette proposée par Nathalie HEDIGUER, EVE du Plateau

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

Kebab de falafels au four

Ingrédients (pour 12 personnes)

- 800 g de pois chiches secs
- 2 oignons hachés
- 8 c. à soupe de farine
- 6 gousses d'ail hachées
- 1 gros bouquet de persil finement haché
- 12 pains kebab ou galettes
- Crudités
- Sauce yogourt
- Cumin, coriandre moulue, paprika
- Sel, poivre

Préparation

1. La veille mettre les pois chiches à tremper.
2. Laisser sécher les pois-chiches dans un torchon pendant 2h, ils doivent être bien secs.
3. Les passer au mixeur jusqu'à obtention d'une texture proche de la semoule. Ajouter l'oignon, l'ail, le persil, le sel et les épices.
4. Former des boules bien serrées et les disposer sur une plaque huilée.
5. Enfourner pendant 25 min dans le four préchauffé à 180°C, en retournant les falafels à mi-cuisson.
6. Chauffer les pains et les garnir avec les falafels, la sauce et les crudités.



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

Enchiladas de haricots rouges

Ingrédients (pour 10 personnes)

- 20 tortillas
- 1 kg de haricots rouges cuits ou en boîte
- 200 g de maïs cuit ou en boîte
- 8 tomates concassées
- 1 kg de sauce tomate
- 400 g de gruyère râpé
- 3 oignons hachés
- 2 gousses d'ail hachées
- 2 poivrons rouges
- Paprika, cumin
- Coriandre hachée
- 50g d'huile de colza HOLL
- Sel, poivre

Préparation

1. Emincer le poivron.
2. Faire revenir, l'ail, l'oignon, les poivrons et les tomates à feu vif.
3. Ajouter les haricots, le maïs, la sauce tomate et les épices. Laisser mijoter à feu doux pendant 10 minutes.
4. Assaisonner et ajouter la coriandre.
5. Rouler les enchiladas avec la farce et la moitié du fromage.
6. Napper un plat à gratin avec une partie de la sauce tomate restante et y déposer les enchiladas.
7. Napper avec le restant de la sauce et parsemer de fromage.
8. Enfourner pendant 25 minutes à 180°C.



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

Baked potatoes au fromage

Ingrédients (pour 10 personnes)

- 10 grosses pommes de terre
- 1 kg de sauce au séré avec des herbes fraîches (aneth, persil, ciboulette, ail oignon, poivre)
- 300 g de gruyère râpé
- 500 g de tomates
- Sel, poivre

Préparation

1. Cuire les pommes de terre en papillote dans pendant 15 min, dans le four préchauffé à 240° C.
2. Tailler les tomates en cubes.
3. Parsemer le gruyère sur les pommes de terre encore chaudes.
4. Ajouter les tomates et la sauce au séré, assaisonner.



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

Rösti raclette

Ingrédients (pour 10 personnes)

- 2 kg de pommes de terre à chair ferme cuites la veille
- 600 g de fromage à raclette râpé
- Cornichons et oignons grelots au vinaigre
- 50 g d'huile de colza HOLL
- Paprika
- Sel, poivre

Préparation

1. Peler et râper les pommes de terre. Assaisonner et ajouter l'huile.
2. Les disposer en galettes régulières sur une plaque chemisée.
3. Enfournier pendant 20 min dans le four préchauffé à 200 ° C.
4. Retourner les galettes et parsemer de fromage râpé, laisser cuire pendant 10 min.
5. Assaisonner avec le paprika et servir avec les cornichons et les oignons.



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

Croûtes gruyère-champignons

Ingrédients (pour 10 personnes)

- 10 tranches de pain
- 1 kg de champignons de paris
- 4 oignons
- 500 ml de lait
- 50 g de fécule de maïs
- 30 g de beurre
- 30 g d'huile de colza HOLL
- Vin blanc
- 600 g de gruyère râpé
- Ail, persil, noix de muscade
- Sel, poivre

Préparation

1. Faire une béchamel en portant à ébullition la fécule délayée dans le lait. Ajouter le beurre la moitié du fromage, assaisonner avec sel, poivre et noix de muscade.
2. Émincer les champignons et les oignons. Hacher le persil.
3. Poêler les légumes avec l'huile à feu vif. Déglacer au vin blanc, laisser évaporer.
4. Assaisonner et parsemer de persil.
5. Mélanger la béchamel avec les champignons et répartir le tout sur les tranches de pain.
6. Parsemer de fromage et gratiner dans le four préchauffé à 240° C pendant 5 min.



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

Gratin de pâtes (pasta al forno)

Ingrédients (pour 10 personnes)

- 1 kg de rigatoni
- 4 oignons
- 400 g de carottes
- 1.2 kg de sauce tomate
- 50g de fécule de maïs
- 500 ml de lait
- 50 g de beurre
- 30 g d'huile de colza HOLL
- 500 g de parmesan râpé
- Origan, basilic, ail
- Sel, poivre

Préparation

1. Faire une béchamel en portant à ébullition la fécule délayée dans le lait. Ajouter le beurre les $\frac{3}{4}$ du fromage, assaisonner avec sel et poivre.
2. Préparer la sauce tomate en faisant revenir les oignons, l'ail et les carottes dans l'huile. Ajouter le basilic et l'origan. Assaisonner
3. cuire les pâtes al dente.
4. Mélanger les pâtes, la béchamel et la sauce tomate.
5. Verser dans une plaque et parsemer avec le fromage restant.
6. Enfournier pendant 20 min dans le four préchauffé à 200° C.



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

Risotto à la tomate

Ingrédients (pour 10 personnes)

- 750 g de riz carnaroli
- 10 tomates
- 300 g de sauce tomate
- 4 oignons hachés
- 1.5 l de bouillon de légumes
- 5 dl de vin blanc
- 400 g de parmesan
- 50 g de beurre
- 50 g d'huile de colza
- Origan, basilic
- Sel, poivre

Préparation

1. Faire revenir les oignons dans l'huile.
2. Ajouter le riz et la sauce tomate,
3. Déglacer avec le vin et laisser réduire.
4. Ajouter peu à peu le bouillon et laisser mijoter.
5. Ajouter les tomates, le parmesan, les herbes aromatiques et le beurre. Rectifier l'assaisonnement.



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

Recette marseillaise : Bâtonnets de panisse

Ingrédients (pour 4 enfants)

- 300 g de farine de pois chiche
- 1 l d'eau
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel, poivre

Préparation

1. Dans un saladier, délayer la farine de pois chiche avec ½ l d'eau froide
2. Mettre à bouillir ½ l d'eau dans une casserole, puis la verser sur la farine de pois chiche dissoute et mélanger vigoureusement.
3. Reverser le contenu du saladier dans la casserole et laisser cuire une vingtaine de minutes jusqu'à épaississement, en mélangeant continuellement.
4. Ajouter l'huile d'olive et assaisonner tout en mixant la pâte.
5. Verser sur une plaque huilée et l'étaler sur 1,5 cm d'épaisseur, filmer le dessus et laisser reposer 12 heures.
6. Au moment de l'emploi, tailler des bâtonnets de 1,5 cm / 8 cm et les faire frire à 160°C jusqu'à une coloration blonde.

Astuce

Servir avec une concassée de tomates au basilic, ainsi que des courgettes cuites au four aux raisins confits (faire sécher au four à chaleur douce des grains de raisin sans pépins pendant 1h30).

Recette proposée par Pierre OBERGER, EVE Val d'Arve

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

Burger à la tomme de Genève

Ingrédients (pour 4 enfants)

- 4 petits pains à burger (80 g pièce)
- 4 tranches de tomate grappe
- 8 rondelles de courgette
- 4 petits champignons de Paris émincés
- 80 g de tomme de Genève
- Basilic en QS ou fleur de thym
- Huile d'olive
- Sel, poivre

Préparation

1. Cuire à la vapeur les tranches de courgette et les champignons de Paris émincés.
2. Tailler la tomme en 8 tranches égales.
3. Assaisonner la tomate, la courgette et les champignons de sel, poivre et huile d'olive.
4. Pour le montage : couper les pains à burger dans la moitié, déposer sur le socle la tranche de tomate, puis continuer par les tranches de courgette et champignon.
5. Déposer la feuille de basilic au centre, puis la tomme de Genève.
6. Refermer avec le chapeau et appuyer dessus pour souder.
7. Passer au four à 180°C pendant 5 min environ avant de servir.

Astuce Fourchette verte

Adapter la quantité de fromage selon la population :

- 20 g / personne pour les tout-petits (2 à 4 ans)
- 25 à 60 g / personne pour les juniors (4 à 15 ans)
- 60 à 80 g / personne pour les adultes

Recette proposée par Pierre OBERGER, EVE Val d'Arve

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

Crumble à la courgette et mozzarella de Genève

Ingrédients (pour 4 enfants)

- 350 g de courgettes
- 80 g de tomate
- 80 g de mozzarella de Genève
- Basilic, ail, thym en QS
- Huile d'olive
- Sel, poivre
- 100 g de farine
- 50 g de sbrinz râpé
- 60 g de beurre

Préparation

1. Tailler les courgettes et les tomates en gros cubes, les mélanger avec l'huile d'olive, le sel, le poivre, l'ail haché et la fleur de thym.
2. Mettre sur une plaque et cuire 20 min au four à 200°C.
3. Mélanger la farine, le sbrinz et le beurre jusqu'à obtenir une consistance de crumble.
4. Une fois cuit, ajouter la mozzarella et le basilic, puis disposer le crumble sur les courgettes.
5. Passer au four jusqu'à coloration.

Recette proposée par Pierre OBERGER, EVE Val d'Arve

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

Curry de patates douces à la sauce au yaourt

Ingrédients (pour 4 personnes)

- 250 g de haricots verts
- 250 g d'oignons nouveaux
- 3 poivrons rouges
- 10 g de gingembre
- 300 g de carottes
- 250 g de pois chiches crus
- 2 pots (2x180 g) de yogourt nature
- 500 g de patates douces
- 5 c. à soupe d'huile de tournesol HO ou de colza HOLL
- 2 pincées de cardamome
- 1 c. à café de curcuma
- 3 pincées de cumin en poudre
- 3 pincées de paprika en poudre
- 2 pincées de clous de girofle
- 250 ml de lait de coco
- Sel

Préparation

1. Rincer et laisser tremper les pois chiches pendant au moins 12h.
2. Les cuire dans un grand volume d'eau de 1 à 1h30 en écumant régulièrement. Réserver.
3. Parer et rincer les haricots verts, puis les couper en gros tronçons.
4. Les faire blanchir à l'eau salée, les verser dans une passoire, les passer sous un jet d'eau froide et laisser égoutter.
5. Parer et rincer les oignons, couper la tige verte en rondelles et hacher la partie blanche.
6. Partager les poivrons, retirer les graines, les rincer et les couper en lamelles.
7. Éplucher et râper le gingembre.
8. Peler les patates douces et les carottes, puis les couper en morceaux de la grosseur d'une bouchée.
9. Faire chauffer 3 c. à soupe d'huile dans un faitout et faire revenir les oignons, les poivrons, le gingembre et les épices. Retirer les trois quarts des légumes et réserver.
10. Verser le reste d'huile dans le faitout et faire sauter les patates douces.
11. Ajouter le lait de coco, couvrir le faitout et laisser mijoter les légumes 7 min.
12. Ajouter les carottes et les haricots, prélever une c. à soupe de légumes réservés et verser le reste dans le faitout. Laisser cuire 3 min, saler et ajouter les pois chiches.
13. Mélanger le yaourt avec les légumes réservés et servir le curry accompagné de sauce au yaourt.

Adaptations Fourchette verte

Les pommes de terre initialement prévues pour cette recette ont été remplacées par des pois chiches, afin d'augmenter l'apport protéique du repas.

Le yogourt a été doublé pour augmenter la quantité de protéines.

Le bouillon de légumes a été retiré, car du sel est ajouté en fin de préparation.

Recette proposée par Thierry DELESSERT, Chalet Savigny (FOJ)

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

Galettes au fromage frais et légumes

Ingrédients (pour 4 enfants)

- 250 g de fromage frais
- 2 œufs
- 100 g de farine
- 75 g de légumes cuits
- Sel, poivre
- 5 c. à soupe d'huile de colza HOLL ou tournesol HO

Préparation

1. Fouetter le fromage avec les œufs.
2. Ajouter la farine, du sel et du poivre puis mélanger.
3. Incorporer les légumes.
4. Faire revenir les galettes dans un peu d'huile jusqu'à qu'elles soient dorées.

Recette proposée par Sophie GARDE THIERRIN, Ecole Montessori Cabriole

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

Harira

Ingrédients (pour 10 personnes)

- 1 oignon
- 1 tomate
- 1 bouquet de persil plat
- 1 bouquet de coriandre
- 200 g de pois chiches
- 1 c. à café de poivre
- 1 ^{1/2} c. à café de gingembre moulu
- 2 c. à café de sel
- 4 c. à soupe d'huile de tournesol HO
- 1 pincée de safran
- 200 g de pulpe de tomate
- 100 g de farine de blé
- 1-2 poignées de pâtes (p.ex. cheveux d'ange)
- 5 l d'eau

Préparation

1. Faire tremper les pois chiches plusieurs heures.
2. Hacher l'oignon, la tomate, le persil plat et la coriandre.
3. Mettre dans une cocotte (d'une capacité de 8 l) et ajouter les pois chiches.
4. Ajouter le poivre, le gingembre, le sel, l'huile, le safran et l'eau jusqu'à la moitié de la cocotte.
5. Laisser cuire environ 30 à 45 min jusqu'à cuisson complète des pois chiches.
6. Ajouter la pulpe de tomate.
7. Mélanger la farine dans un récipient avec de l'eau et éventuellement filtrer pour retirer les grumeaux.
8. Ajouter à la préparation et compléter avec de l'eau pour remplir la cocotte à environ 80% (repère : environ juste au-dessus du niveau des poignées de la cocotte).
9. Porter à ébullition et ajouter une à deux poignées de cheveux d'ange.
10. Laisser cuire jusqu'à l'obtention de la consistance souhaitée (repère : jusqu'à ce que le niveau soit en dessous du niveau des poignées de la cocotte).

Recette proposée par Vitalino CAMBA, Crèche des Morillons



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

Lasagnes aux légumes

Ingrédients (pour 8 enfants de 2 à 4 ans)

- 1 aubergine
- 2 courgettes
- 2 carottes
- 250 g de coulis de tomate fait maison
- 500 g de pâtes fraîches pour lasagnes
- ½ l de béchamel sans beurre
- 3 c. à soupe d'huile d'olive
- 40 g de parmesan

Préparation

1. Préparer la béchamel à base de lait, farine, sel et muscade.
2. Couper les légumes en julienne et les faire revenir dans l'huile d'olive.
3. Monter les lasagnes en alternant : pâtes, julienne de légumes, coulis de tomates, puis déposer une fine couche de béchamel sur le dessus.
4. Finaliser avec du parmesan râpé.
5. Cuire au four à 180°C pendant 20 min.

Recette proposée par Lionel MAURO, EVE de Pinchat

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

Moussaka

Ingrédients (pour 8 personnes)

- 2 aubergines
- 3 courgettes
- 3 poivrons rouges
- 4 oignons
- 500 g de yogourt grec
- 800 g de feta émietté
- 2 grosses boîtes de tomate en dés, avec le jus
- 3 gousses d'ail
- Mozzarella pour gratiner (quelques tranches)
- Fines herbes
- Sel, poivre
- Huile d'olive

Préparation

1. Couper les aubergines dans la longueur en tranches épaisses. Les faire dégorger, avec du sel, pendant une heure.
2. Couper les courgettes et les poivrons en lamelles.
3. Les faire revenir dans une poêle, avec de l'huile d'olive, jusqu'à ce qu'ils perdent leur croquant.
4. Couper les oignons en rondelles, les faire revenir dans une poêle avec de l'huile d'olive et de l'ail écrasé.
5. Ajouter les tomates en dés, ainsi que le jus et laisser mijoter pendant 30 min, en ajoutant les assaisonnements désirés.
6. Lorsque les aubergines sont prêtes, les passer à l'eau et les éponger.
7. Huiler un grand plat allant au four. Mettre une rangée d'aubergines, une rangée de courgettes, une rangée de poivrons, une rangée de tomates, avec le jus. Recouvrir de yogourt et de feta.
8. Recommencer : aubergines, courgettes, poivrons, tomates, yogourt et feta. Terminer avec une couche d'aubergines. Recouvrir de mozzarella.
9. Préchauffer le four à 150°C. Laisser cuire pendant 1 heure ou jusqu'à ce que le jus commence à bouillir dans le plat. Surveiller la cuisson à partir de 45 min.
10. Servir bien chaud.

Recette proposée par Vitalino CAMBA, Crèche des Morillons

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

Mujaddara (riz à la libanaise)

Ingrédients (pour 4 personnes)

- 2 oignons
- 200 ml d'huile de tournesol HO
- 1 gousse d'ail
- 250 g yogourt de brebis
- 120 g de lentilles vertes
- 3 ½ c. à soupe d'huile d'olive
- ½ c. à café de cumin
- ½ c. à café de cannelle
- ½ c. à café de curcuma
- 120 g de riz basmati
- 250 ml eau
- 3 branches de persil plat
- Sel

Préparation

1. Éplucher les oignons puis les émincer finement.
2. Verser dans une grande poêle l'huile de tournesol HO, faire chauffer puis frire les oignons.
3. Les sortir à l'aide d'une écumoire lorsqu'ils sont dorés puis réserver sur du papier absorbant.
4. Presser l'ail dans un bol, ajouter le yogourt, 1 c. à café d'huile d'olive et une pincée de sel. Couvrir à l'aide d'un film alimentaire puis réserver au réfrigérateur.
5. Rincer à l'eau froide les lentilles, les placer dans une marmite avec 3 fois leur volume d'eau froide non salée, puis porter à ébullition et laisser cuire 20 min. Égoutter et réserver.
6. Mettre dans une marmite 3 c. à soupe d'huile d'olive, les épices, allumer le feu, mélanger l'ensemble pendant 30 secondes, ajouter le riz, puis mélanger. Verser 250 ml d'eau puis saler.
7. Recouvrir la marmite puis laisser cuire 9 min après ébullition, remuer de temps en temps.
8. Éteindre le feu, garder la marmite couverte pendant 5 min, puis rajouter les lentilles et la moitié des oignons frits, mélanger délicatement.
9. Rincer à l'eau froide les branches de persil plat, détailler les feuilles, réserver.
10. Accompagner de yogourt, parsemer avec le reste de l'oignon et un peu de persil ciselé.

Recette proposée par Vitalino CAMBA, Crèche des Morillons



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

Ceviche aux légumes et maïs grillé

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 480 grammes de filets de poisson très frais (ex : Brème, lotte, féra)
- 4 épis de maïs
- 4 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 5 citrons verts
- 2 oignons rouges
- 3 tomates
- 1 concombre
- 1 gousse d'ail
- 1 cuillère à soupe d'huile de colza oléique
- quelques branches de coriandre fraîche (ou de persil plat)
- piment
- sel, poivre

Recette :

1. Préparer le poisson cru :
 - congeler le poisson 48 heures avant de l'utiliser pour éliminer les éventuels parasites
 - couper en petits dés d'environ 1 centimètre
 - presser le jus des citrons puis arroser le poisson avec le jus de poisson
 - ajouter l'ail pressé et le piment et assaisonner
 - laisser mariner au frais et à couvert pendant environ 20 minutes
2. Préparer les épis de maïs :
 - préchauffer le four à 240 degrés avec la fonction grill
 - retirer les feuilles et les filaments des épis de maïs
 - les badigeonner avec l'huile de colza
 - les cuire au milieu du four pendant 20 minutes en les retournant une fois
3. Préparer les oignons :
 - peler et les couper en fines rondelles
 - rincer à deux reprises sous l'eau froide puis égoutter
4. Laver le concombre et les tomates.
5. Couper le concombre et les tomates en petits dés.
6. Ajouter tous les légumes au poisson mariné.
7. Ajouter la coriandre hachée et mélanger.
8. Rectifier l'assaisonnement.
9. Servir accompagné des épis de maïs.



Recette rédigée en texte simplifié



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

Clafoutis à la rhubarbe

Ingrédients (pour 6 personnes) :

- 400 grammes de rhubarbe
- 80 grammes de farine
- 110 grammes de sucre
- 3 œufs
- ½ gousse de vanille
- 3 décilitres de lait
- 5 grammes de beurre
- 2 cuillères à soupe sucre mélangé à 2 pincées de gingembre en poudre

Recette :

1. Préchauffer le four à 200 degrés Celsius.
2. Préparer la rhubarbe :
 - laver
 - peler
 - couper les tiges de rhubarbe en tronçons
3. Battre les œufs et le lait.
4. Ajouter le sucre et les graines de la gousse de vanille.
5. Ajouter la farine tamisée tout en remuant, jusqu'à obtention d'une pâte homogène.
6. Recouvrir un moule de papier sulfurisé.
7. Verser le mélange dans le moule.
8. Garnir avec la rhubarbe.
9. Cuire au four pendant 30 à 40 minutes.
10. Parsemer de sucre au gingembre dès la sortie du four.



Recette rédigée en texte simplifié



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

Course butternut farcie au millet, aux olives et à la mozzarella

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 1 course butternut
- 100 grammes de millet
- 100 grammes de mozzarella
- 50 grammes d'olives dénoyautées
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- noix de muscade
- sel, poivre

Recette :

1. Préparer la course :
 - la couper en deux
 - enlever les graines
 - cuire les deux moitiés de course dans de l'eau bouillante à couvert pendant 30 à 35 minutes
 - à l'aide d'une cuillère, vider délicatement la chair sans abîmer la peau
 - écraser grossièrement la chair
2. Préchauffer le four à 200 degrés.
3. Cuire le millet dans 200 millilitres d'eau bouillante pendant 10 minutes à couvert.
4. Couper la mozzarella en cubes.
5. Couper les olives en rondelles.
6. Hacher l'oignon et presser l'ail.
7. Mélanger la chair de la course, le millet, le fromage, l'oignon, l'ail et les olives.
8. Assaisonner avec le sel, le poivre et la noix de muscade.
9. Farcir les coques de butternut avec ce mélange.
10. Cuire au four pendant 10 à 15 minutes.
11. En fin de cuisson, assaisonner avec l'huile d'olive.



Recette rédigée en texte simplifié



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

Crêpes aux champignons blancs et fromage

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 250 grammes de farine
- 5 décilitres de lait
- 3 œufs
- 1 kilogramme de champignons blancs frais
- 4 oignons
- 200 grammes de gruyère râpé
- 4 cuillères à soupe d'huile de colza oléique
- 1 gousse d'ail
- persil
- sel, poivre

Recette :

1. Préparer la pâte à crêpes :
 - mélanger la farine, la moitié de l'huile et les œufs
 - ajouter le lait progressivement tout en mélangeant
 - réserver 30 minutes au frigo
2. Préparer les champignons :
 - retirer la partie terreuse du pied des champignons
 - laver
 - couper en fines lamelles
3. Peler et hacher l'ail et les oignons.
4. Ciseler le persil.
5. Faire revenir les oignons et l'ail avec 1 cuillère à soupe d'huile.
6. Ajouter les champignons et le persil.
7. Assaisonner.
8. Laisser cuire pendant 10 minutes.
9. Faire chauffer l'huile restante dans une poêle antiadhésive à feu moyen, éponger avec un papier absorbant.
10. Étaler une louche de pâte.
11. Laisser dorer des deux côtés en retournant la crêpe au moment où les bords se détachent.
12. Garnir la crêpe avec les champignons et le fromage.
13. Plier la crêpe en deux.
14. Laisser cuire quelques secondes.
15. Procéder de la même façon pour le reste de la pâte.
16. S'il reste de la pâte, l'utiliser pour le dessert avec une compote maison, quelques fruits frais ou poêlés !



Recette rédigée en texte simplifié



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

Curry printanier au tofu soyeux

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 300 grammes de tofu soyeux
- 80 grammes de pois chiches secs
- 310 millilitres d'eau
- 4 carottes
- 2 oignons
- 200 grammes de tomates concassées en boîte
- 180 grammes de riz basmati
- 2 gousses d'ail
- 2 cuillères à soupe d'huile de colza oléique
- 1 cuillère à soupe d'huile de sésame
- 1 cuillère à soupe de curry en poudre
- sel, poivre

Recette :

1. Préparer les pois chiches :
 - les faire tremper pendant 12 heures dans de l'eau
 - égoutter
 - les cuire pendant 1 heure dans de l'eau
2. Préparer le riz :
 - le rincer
 - verser dans une casserole
 - ajouter 310 millilitres d'eau
 - fermer avec le couvercle et laisser cuire à feu doux pendant 10 minutes
 - retirer la casserole du feu et laisser reposer pendant 15 minutes
3. Peler les carottes et les oignons.
4. Couper finement les oignons et les carottes.
5. Peler et hacher l'ail.
6. Verser l'huile de colza dans une casserole.
7. Cuire ensemble pendant 5 minutes :
 - les oignons
 - les carottes
 - l'ail
8. Ajouter les tomates et mélanger.
9. Ajouter le tofu soyeux et mélanger.
10. Ajouter le curry et mélanger.
11. Ajouter les pois-chiches.
12. Assaisonner.
13. Baisser le feu.
14. Laisser cuire pendant 10 minutes.
15. Verser l'huile de sésame.
16. Servir le curry avec le riz.



Recette rédigée en texte simplifié



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

Galettes de potiron

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 1 potiron d'environ 1,4 kilogramme
- environ 350 grammes de farine
- 3 cuillères à soupe d'huile de colza oléique
- Sel, poivre

Recette :

1. Cuire le potiron entier à l'eau bouillante environ 20 minutes.
2. Extraire 1 kilogramme de chair à l'aide d'une cuillère.
3. Écraser la chair finement.
4. Assaisonner.
5. Pétrir avec le sel et la farine. La pâte ne doit pas être trop collante, ajouter de la farine si nécessaire.
6. Former une boule.
7. Laisser reposer sous un linge pendant 1 heure.
8. Abaisser la pâte à environ 1 centimètre d'épaisseur.
9. Découper des cercles.
10. Faire dorer les galettes dans l'huile pendant quelques minutes de chaque côté.



Recette rédigée en texte simplifié



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

Gratin de céleri pomme

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 1 céleri pomme
- 80 grammes de gruyère râpé
- 500 millilitres de lait
- 50 grammes de farine
- 2 cuillères à soupe d'huile de colza oléique
- 1 gousse d'ail
- 1 brin de thym
- noix de muscade
- sel, poivre

Recette :

1. Préparer le céleri :
 - peler
 - couper en quatre, puis en fines lamelles d'environ 1/2 centimètre d'épaisseur
 - cuire dans de l'eau bouillante pendant 20 minutes
 - égoutter
2. Presser l'ail.
3. Préchauffer le four à 180 degrés.
4. Chauffer l'huile et la farine à feu doux pour obtenir une pâte.
5. Ajouter le lait.
6. Remuer à feu doux jusqu'à ce que le mélange épaississe.
7. Assaisonner avec le sel, le poivre, la noix de muscade et le thym effeuillé.
8. Ajouter le céleri et l'ail.
9. Verser tout le mélange dans un plat à gratin.
10. Parsemer de fromage râpé.
11. Enfourner pendant environ 20 minutes.



Recette rédigée en texte simplifié



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

Gratin de panais aux châtaignes

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 800 grammes de panais
- 800 grammes de châtaignes
- 120 grammes de parmesan
- 6 litres d'eau
- 2,5 décilitres de crème allégée
- sel, poivre

Recette :

1. Couper légèrement la peau des châtaignes.
2. Les cuire dans 3 litres d'eau bouillante pendant 30 minutes.
3. Égoutter, éplucher les châtaignes et les couper en 4.
4. Préchauffer le four à 180 degrés.
5. Éplucher et couper les panais en rondelles de 1 centimètre de long.
6. Les cuire dans 3 litres d'eau salée pendant 10 minutes.
7. Recouvrir le fond d'un plat à gratin avec 1,5 décilitre de crème.
8. Superposer en couches les tranches de panais et les châtaignes.
9. Recouvrir la dernière couche avec le reste de la crème et le parmesan.
10. Assaisonner.
11. Enfourner pendant 20 minutes à 180 degrés.



Recette rédigée en texte simplifié



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

Gratin de pain de sucre et patates douces

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 1 chicorée pain de sucre
- 4 patates douces
- 120 grammes de parmesan râpé ou un fromage qui ressemble
- 3 décilitres de lait
- 1 cuillère à soupe d'huile de colza oléique
- 3 cuillères à café d'amidon de maïs
- 1 cuillère à café de noix de muscade en poudre
- sel, poivre

Recette :

1. Préchauffer le four à 180 degrés.
2. Préparer les patates douces :
 - éplucher les patates douces
 - les cuire dans une casserole d'eau bouillante pendant 20 minutes
3. Préparer le pain de sucre :
 - hacher grossièrement le pain de sucre
 - faire chauffer l'huile dans une casserole
 - cuire le pain de sucre pendant 5 minutes
4. Préparer la sauce béchamel :
 - diluer la maïzena dans 3 cuillères à soupe de lait froid
 - porter à ébullition le lait restant
 - ajouter la maïzena diluée et bien remuer au fouet
 - cuire pendant 5 minutes
 - assaisonner avec la noix de muscade, le sel et le poivre
5. Préparer le plat :
 - couper les patates douces cuites en rondelles
 - déposer les rondelles dans une plaque à gratin
 - déposer le pain de sucre dessus
 - verser la sauce béchamel
 - parsemer de fromage râpé.
6. Enfourner à 180 degrés pendant 20 minutes



Recette rédigée en texte simplifié



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

Gyozas végétariens, bol de légumes et sauce citronnée

Ingrédients (pour 4 personnes) :

Sauce citronnée :

- 12 cuillères à soupe d'eau
- 4 cuillères soupe de jus de citron
- 4 cuillères à soupe de sauce soja
- gingembre râpé

Pâte à gyozas :

- 250 grammes de farine de blé complet
- 200 millilitres d'eau bouillante
- 1 pincée de sel

Farce et bol de légumes :

- 400 grammes de tofu soyeux
- 1 chou blanc
- 2 poireaux
- 1 bouquet de ciboulette
- 2 gousses d'ail
- 6 décilitres d'eau
- ½ bouquet de basilic
- 2 cuillères à café de miel
- 2 cuillères à soupe de sauce soja
- quelques gouttes d'huile de sésame
- quelques graines de sésame
- 3 cuillères à soupe d'huile de colza oléique
- 3 cuillères à soupe de sauce d'huître
- gingembre râpé
- poivre

Recette :

Sauce citronnée :

1. Mélanger tous les ingrédients dans un bol.

Pâte à gyozas :

1. Mélanger la farine et le sel dans un saladier.
2. Verser l'eau bouillante peu à peu tout en pétrissant avec une spatule, jusqu'à ce que la pâte se décolle du saladier.
3. Continuer de pétrir à la main pendant 5 minutes.
4. Laisser reposer 1h à température ambiante dans un contenant hermétique.



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

Farce et bol de légumes :

1. Séparer le blanc et les feuilles vertes des poireaux.
2. Réserver les feuilles pour le bol de légumes.
3. Préparer la farce :
 - couper les blancs de poireaux et le chou en fines lamelles
 - saler les légumes et laisser reposer 15 minutes
 - rincer et essorer
 - hacher la ciboulette et les gousses d'ail
 - dans un saladier, mélanger le tofu, le chou, les blancs de poireaux, la ciboulette, du gingembre et les gousses d'ail
 - assaisonner avec la sauce d'huître et le poivre
4. Rouler la pâte à gyozas en forme de boudin de 2 centimètres de diamètre.
5. Découper des rondelles de 1 centimètre de large puis les étaler le plus finement possible.
6. Déposer 1 cuillère à soupe de farce sur chaque disque de pâte puis refermer.
7. Répéter pour tous les disques de pâte.
8. Réserver la farce restante pour le bol de légumes.
9. Cuire les gyozas dans l'huile à feu moyen.
10. Lorsqu'ils commencent à dorer, ajouter 4 décilitres d'eau, couvrir et cuire pendant 5 minutes.
11. Enlever le couvercle, laisser l'eau restante s'évaporer avant de dorer les autres faces.

12. Préparer le bol de légumes :
 - couper les feuilles de poireaux en fines lamelles
 - les faire revenir sans huile et à feu moyen avec du gingembre et la farce restante
 - ajouter l'eau et laisser cuire à couvert pendant 5 minutes
 - assaisonner avec la sauce soja, le miel et l'huile de sésame
 - faire revenir pendant 5 minutes supplémentaires et parsemer de feuilles de basilic ciselées et de graines de sésame



Recette rédigée en texte simplifié



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

Hamburger de haricots rouges, sauce au persil et salade Coleslaw

Ingrédients (pour 4 personnes) :

Steaks végétariens :

- 220 grammes d'haricots rouges secs
- 1 oignon
- 30 grammes de farine bise
- 2 gousses d'ail
- herbes de Provence
- piment d'Espelette
- sel, poivre

Pains à hamburger :

- 275 grammes de farine bise
- 120 millilitres de lait
- 60 millilitres d'eau
- 1 œuf
- 1 jaune d'œuf
- 12 grammes de levure fraîche
- 1 cuillère à café de sucre
- graines de pavot
- sel

Salade coleslaw :

- 500 grammes de chou blanc
- 2 carottes
- 150 grammes de yogourt nature
- 3 cuillères à soupe de vinaigre de vin blanc
- 1 cuillère à soupe de moutarde
- 1 cuillère à café de miel liquide
- sel, poivre

Sauce et garnitures :

- 200 grammes de séré maigre
- persil
- 4 feuilles de laitue feuille de chêne
- 10 radis
- poivre



Recette rédigée en texte simplifié



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

Recette :

Steaks végétariens :

1. Préparer les haricots rouges :
 - le soir avant, les faire tremper dans l'eau
 - égoutter
 - les cuire pendant 1h à 1h30 dans 3 litres d'eau
 - égoutter
 - mixer
2. Préchauffer le four à 200 degrés.
3. Hacher l'ail et l'oignon.
4. Mélanger :
 - l'oignon haché
 - l'ail haché
 - les herbes de Provence
 - le piment d'Espelette
 - le sel
 - le poivre
5. Ajouter la farine petit à petit en mélangeant.
6. Former 4 galettes.
7. Enfourner 8 à 10 minutes.

Pains à hamburger :

1. Mélanger la levure et le lait tiède.
2. Ajouter :
 - la farine
 - le sel
 - le sucre
 - l'eau
 - l'œuf
3. Travailler la pâte pendant quelques minutes.
4. Laisser reposer 1 heure à température ambiante, sous un linge.
5. Faire 4 boules.
6. Laisser reposer 30 minutes.
7. Préchauffer le four à 180 degrés.

8. Garnir les pains avec le jaune d'œuf.
9. Parsemer de graines de pavot.
10. Enfourner pendant 15 à 20 minutes.



Recette rédigée en texte simplifié



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

Salade Coleslaw :

1. Éplucher les carottes.
2. Retirer le cœur du chou.
3. Râper les légumes.
4. Dans un saladier, mélanger :
 - le yogourt
 - le vinaigre
 - la moutarde
 - le miel
5. Assaisonner.
6. Ajouter le chou et les carottes.

Sauce :

1. Hacher le persil.
2. Mélanger :
 - le séré
 - le persil
 - le poivre

Garnitures pour le hamburger :

1. Laver la salade.
2. Émincer les radis.
3. Couper les pains en deux.
4. Ajouter :
 - la sauce
 - les radis
 - la laitue
 - le steak végétarien



Recette rédigée en texte simplifié



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

Steak de betterave

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 500 grammes de betteraves rouges (2 pièces)
- 160 grammes d'oignons (2 pièces)
- 60 grammes de flocons d'avoine
- 25 grammes de graines germées (par exemple alfalfa)
- 4 œufs
- 1 gousse d'ail
- 1 cuillère à soupe d'huile de colza oléique
- 1 cuillère à café de cumin en poudre
- sel, poivre

Recette :

1. Préparer les légumes :
 - éplucher les betteraves
 - râper les betteraves
 - hacher finement les oignons
 - presser l'ail.
2. Préparer les steaks :
 - dans un saladier, mélanger :
 - les betteraves râpées
 - les oignons hachés
 - l'ail pressé
 - les œufs
 - les flocons d'avoine
 - le cumin en poudre
 - du sel
 - du poivre
3. Laisser reposer au réfrigérateur pendant 30 minutes.
4. Cuire les steaks :
 - former des steaks à l'aide d'un petit emporte-pièce rond (par exemple une grande tasse)
 - faire chauffer l'huile de colza dans une poêle
 - cuire les steaks à feu doux pendant 10 minutes
 - retourner les steaks
 - cuire encore pendant 5 minutes
5. Servir les steaks :
 - décorer les steaks avec les graines germées



Recette rédigée en texte simplifié



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

Risotto au champagne

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 240 grammes de risotto
- 60 grammes de parmesan
- 40 grammes de mascarpone
- 7 décilitres d'eau
- 5 branches de thym
- 1 petit poireau
- 1 oignon
- 1 petite bouteille de vin mousseux brut (par exemple champagne, Baccarat, crémant, cava, prosecco)
- 1 cuillère à soupe d'huile de colza oléique
- 1 pincée de sucre
- sel, poivre

Recette :

1. Préparer le bouillon :
 - séparer les feuilles vertes du blanc de poireau
 - laver les feuilles vertes
 - couper les feuilles vertes en gros morceau
 - couper l'oignon en gros morceaux
 - mettre 7 décilitres d'eau dans une casserole
 - ajouter :
 - les feuilles vertes du poireau
 - l'oignon
 - les branches de thym
 - 1 à 2 cuillères à café de sel
 - faire bouillir l'eau avec le poireau et l'oignon pour faire un bouillon
 - laisser infuser à feu doux à couvert pendant 30 minutes
 - passer le bouillon à la passoire
 - les feuilles vertes du poireau et les oignons cuits ne sont pas utilisés dans la recette, ils peuvent par exemple être mixés dans une soupe
2. Préparer le poireau :
 - couper en 2 le blanc du poireau
 - bien rincer entre les couches du poireau
 - couper le blanc de poireau en fines lamelles
3. Cuire le risotto :
 - dans une casserole, faire chauffer l'huile de colza
 - ajouter le blanc de poireau en lamelles
 - cuire à feu vif en remuant pendant 2 minutes
 - ajouter le riz
 - cuire à feu vif en remuant pendant 2 minutes
 - ajouter 4 décilitres de bouillon



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

- cuire à feu doux sans recouvrir en mélangeant souvent
 - quand le bouillon est absorbé, remettre une louche de bouillon
 - continuer à cuire à feu doux en mélangeant souvent
 - ajouter du bouillon si besoin
 - éteindre le feu lorsque le riz est cuit
 - le risotto doit être « al dente »
 - ajouter le mascarpone et le parmesan au risotto
 - mélanger
4. Finir le risotto :
- laver la bouteille de vin mousseux
 - ouvrir la bouteille de vin mousseux
 - mettre le risotto dans un plat
 - poser au centre du risotto la bouteille de vin mousseux
 - verser une pincée de sucre dans la bouteille de vin mousseux
 - une partie du vin mousseux va se déverser dans le risotto
 - mélanger le risotto avec le vin mousseux



Recette rédigée en texte simplifié



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

Tarte à l'orange

Ingrédients (pour 1 tarte) :

- 200 grammes de pois chiches secs (utilisé pour cuire la pâte)
- 200 grammes de farine blanche
- 100 grammes de fromage blanc
- 50 grammes de beurre
- 50 grammes de chocolat blanc
- 30 grammes de pistaches non salées
- 30 grammes de sucre
- 8 oranges
- 3 cuillères à soupe d'eau
- 2 clous de girofle
- 2 étoiles d'anis
- 1 bâton de cannelle
- 1 à 2 pincées de sel

Recette :

1. Préparer la pâte :
 - couper le beurre en petits morceaux
 - mettre dans un saladier :
 - la farine
 - le beurre
 - le sel
 - pétrir avec les mains
 - la texture doit ressembler à du sable
 - ajouter le fromage blanc et l'eau
 - continuer à pétrir
 - former une boule
 - laisser reposer au réfrigérateur pendant 20 minutes.
2. Préparer le sirop :
 - presser une orange
 - mettre le jus d'orange dans une casserole
 - ajouter :
 - le bâton de cannelle
 - les clous de girofle
 - les étoiles d'anis
 - le sucre
 - porter à ébullition
 - cuire à feu moyen pendant 10 à 15 minutes
 - enlever les épices avec une cuillère.
3. Préchauffer le four à 180 degrés.



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

4. Cuire la pâte :
 - mettre un peu de farine sur un plan de travail
 - étaler la pâte sur le plan de travail à l'aide d'un rouleau à pâtisserie
 - mettre la pâte sur un moule à tarte recouvert de papier sulfurisé
 - faire des trous sur la pâte avec les dents d'une fourchette
 - mettre par-dessus les pois chiches pour que la pâte ne lève pas à la cuisson
 - enfourner à 180 degrés pendant 20 minutes.

5. Recouvrir la pâte de chocolat blanc :
 - casser le chocolat blanc en morceaux
 - sortir la pâte du four quand elle est cuite
 - enlever les pois chiches
 - poser les morceaux de chocolat sur la pâte à tarte chaude
 - remettre dans le four éteint pendant 2 minutes
 - sortir la pâte du four
 - étaler le chocolat blanc à l'aide d'un pinceau
 - laisser refroidir.

6. Préparer les oranges :
 - peler à vif les oranges
 - les couper en quartiers.

7. Préparer les pistaches :
 - concasser les pistaches
 - poêler les pistaches à feu moyen en remuant pendant 3 minutes.

8. Dresser la tarte :
 - disposer les morceaux d'orange sur la pâte à tarte
 - verser le sirop par-dessus
 - répartir les pistaches sur la tarte.



Recette rédigée en texte simplifié



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

One pot quinoa-lentilles

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 260 grammes de lentilles corail
- 80 grammes de quinoa
- 2 carottes
- 2 poireaux
- 1 panais
- 1 oignon
- 8,5 décilitres d'eau
- 2 gousses d'ail
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à soupe de curcuma en poudre
- ½ cuillère à café de cumin moulu
- ½ cuillère à café de gingembre en poudre
- 1 branche de thym
- 1 feuille de laurier
- sel, poivre

Recette :

1. Émincer l'oignon et le poireau.
2. Laver le poireau.
3. Peler les carottes et le panais, puis les couper en cubes.
4. Presser l'ail.
5. Rincer les lentilles et le quinoa.
6. Mettre tous les ingrédients, à l'exception de l'huile, dans une casserole.
7. Verser l'eau dans la casserole.
8. Assaisonner.
9. Porter à ébullition et laisser cuire à couvert à feu moyen pendant 15 minutes.
10. Mélanger régulièrement.
11. Assaisonner avec l'huile d'olive.



Recette rédigée en texte simplifié



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

Poêlée de sarrasin

Ingrédients (pour 4 personnes):

- 200 grammes de sarrasin
- 200 grammes de tomates
- 250 grammes de chanterelles
- 200 grammes de pois chiche
- 400 grammes de chou rouge
- 5 feuilles de basilic
- 2 oignons
- 2 gousses d'ail
- 2 cuillères à soupe d'huile de colza oléique
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- Sel, poivre

Recette :

1. Préparer les pois chiches :
 - verser dans 1,5 litre d'eau
 - laisser tremper toute la nuit
 - égoutter
 - faire bouillir dans 1 litre d'eau pendant 1 heure
2. Préparer le sarrasin :
 - plonger le sarrasin dans 4 décilitres d'eau bouillante salée
 - cuire pendant 10 minutes à feu moyen
3. Préparer l'oignon et l'ail :
 - éplucher l'oignon et l'ail
 - émincer l'oignon et l'ail épluchés
 - faire revenir dans une poêle avec l'huile de colza pendant 3 minutes à feu vif
4. Préparer le chou rouge et les chanterelles :
 - laver puis couper en morceaux
 - les cuire 10 minutes à feu moyen à couvert
 - assaisonner
5. Préparer la sauce tomate :
 - couper les tomates en cubes
 - faire revenir l'oignon et l'ail dans une poêle à feu vif pendant 3 minutes avec l'huile de colza
 - ajouter les tomates et faire revenir pendant 7 minutes à feu vif
 - ajouter l'huile d'olive et les feuilles de basilic
 - assaisonner
 - mixer pendant 2 minutes
6. Dans une poêle, mélanger :
 - le sarrasin et les pois chiches cuits
 - le chou rouge et les chanterelles cuites
 - l'oignon et l'ail cuits
 - la sauce tomate
7. Cuire 5 minutes à feu vif en mélangeant.
8. Assaisonner.



Recette rédigée en texte simplifié



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

Poêlée de scorsonères aux herbes

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 12 scorsonères
- 1 citron
- 1 gousse d'ail
- 2 cuillères à soupe d'huile de colza oléique
- 1 cuillère à soupe d'herbes de Provence
- sel, poivre

Recette :

1. Tremper les scorsonères dans de l'eau.
2. Les brosser pour enlever la terre.
3. Les peler, les laver et les immerger dans un bol d'eau avec le jus du citron.
4. Couper les scorsonères en tronçons de 1 centimètre de large.
5. Les cuire dans de l'eau bouillante pendant 20 minutes.
6. Égoutter.
7. Presser l'ail.
8. Poêler les scorsonères avec l'ail dans l'huile pendant 5 minutes.
9. Assaisonner avec les herbes de Provence, du sel et du poivre.



Recette rédigée en texte simplifié



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

Poires pochées au thym

Ingrédients (pour 4 personnes):

- 4 poires conférence
- 2 branches de thym
- 1 citron BIO
- 1 litre d'eau
- 2 cuillères à café de sucre

Recette :

1. Prélever le zeste du citron.
2. Presser le jus de citron.
3. Peler les poires.
4. Les couper en deux et retirer les trognons.
5. Badigeonner les poires avec le jus de citron.
6. Porter l'eau à ébullition.
7. Ajouter le zeste de citron, les branches de thym et le sucre.
8. Retirer du feu et laisser infuser 20 minutes.
9. Porter l'infusion à frémissement.
10. Ajouter les poires.
11. Laisser frémir pendant 10 minutes à feu doux.
12. Réserver le tout au frais.
13. Servir les poires nappées avec le jus.



Recette rédigée en texte simplifié



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

Quiche carotte-oignon et salade de pourpier

Ingrédients (pour 4 personnes) :

Pour la pâte à tarte :

- 200 grammes de farine mi-blanche
- 130 grammes de séré maigre
- 1 œuf
- 2 pincées de sel

Pour la garniture :

- 400 grammes de carottes (oranges, jaunes ou violettes)
- 4 œufs
- 3 gros oignons
- 80 grammes de gruyère râpé
- 2 décilitres de lait
- 1 cuillère à soupe d'huile de colza oléique
- 2 cuillères à café de cumin en poudre
- 1 cuillère à café de gingembre en poudre
- 1 cuillère à café d'ail en poudre
- sel, poivre

Pour la salade :

- 100 grammes de pourpier
- 40 grammes de graines de tournesol
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à soupe de vinaigre balsamique
- 1 cuillère à café de moutarde
- sel, poivre

Recette :

1. Préchauffer le four à 180 degrés.
2. Préparer la pâte à gâteau :
 - dans un saladier, mélanger la farine avec deux pincée de sel
 - ajouter l'œuf et le séré
 - pétrir et former une boule de pâte
 - mettre la pâte dans un contenant hermétique
 - laisser reposer 20 minutes au réfrigérateur
3. Préparer les légumes :
 - peler les carottes et les oignons
 - couper les carottes en fines rondelles
 - émincer l'oignon
 - faire chauffer l'huile de colza dans une poêle
 - ajouter les carottes coupées et les oignons émincés
 - faire revenir à feu vif et en remuant pendant 5 à 10 minutes



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

4. Préparer la liaison :

- dans un saladier, battre les œufs avec le lait
- ajouter :
 - le cumin en poudre
 - le gingembre en poudre
 - l'ail en poudre
 - du sel
 - du poivre

5. Préparer la tarte :

- mettre un peu de farine sur le plan de travail
- étaler la pâte sur le plan de travail à l'aide d'un rouleau à pâtisserie
- mettre la pâte dans un moule à tarte recouvert de papier sulfurisé
- répartir les carottes et les oignons sur la pâte
- verser la liaison
- parsemer de gruyère râpé
- enfourner à 180 degrés pendant 30 minutes

6. Préparer la salade de pourpier :

- rincer le pourpier
- dans un bol, mélanger :
 - l'huile d'olive
 - le vinaigre balsamique
 - la moutarde
 - du sel
 - du poivre
- verser la sauce sur le pourpier
- parsemer de graines de tournesol



Recette rédigée en texte simplifié



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

Risotto aux scorsonères et courge rôtie

Ingrédients (pour 4 personnes) :

Risotto aux scorsonères :

- 550 grammes de scorsonères
- 300 grammes de riz pour risotto
- 100 grammes de courge
- 2 oignons
- 2 gousses d'ail
- 2 décilitres de vin blanc
- 120 grammes de sbrinz râpé
- 3 cuillères à soupe de séré mi-gras
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1 citron biologique
- 1 brin de romarin
- sel, poivre

Courge rôtie :

- 360 grammes de courge
- 1 gousse d'ail
- 1 cuillère à soupe d'huile de colza oléique
- 1 brin de persil
- 1 cuillère à café de paprika
- sel, poivre

Recette :

Risotto aux scorsonères :

1. Préparer la courge :
 - la peler
 - couper en cubes grossiers
 - cuire dans 7 décilitres d'eau bouillante à couvert pendant 15 minutes
 - retirer du feu
 - mixer sans égoutter
2. Prélever le zeste du citron.
3. Préparer les scorsonères
 - les frotter dans l'eau pour enlever la terre
 - les peler et les laver
 - immerger dans un bol d'eau avec le jus du citron
 - les couper en tronçons de 1 centimètre de large
 - cuire 15 minutes dans de l'eau bouillante
4. Hacher les oignons et l'ail.
5. Faire revenir l'oignon, l'ail et les scorsonères dans l'huile.
6. Ajouter le riz.
7. Remuer jusqu'à ce que le riz devienne translucide.
8. Ajouter le vin blanc.



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

9. Laisser réduire.
10. Ajouter le zeste de citron, le romarin et la courge mixée.
11. Laisser mijoter à feu moyen et à couvert pendant 15 minutes en remuant de temps en temps.
12. Ajouter le séré et le fromage.
13. Laisser cuire 5 minutes supplémentaires.
14. Assaisonner.

Courges rôties :

1. Préchauffer le four à 180 degrés.
2. Peler la courge.
3. La couper en tranches de 1 centimètre de large.
4. Hacher l'ail et le persil.
5. Mélanger le persil, le paprika, l'huile, l'ail, le poivre et le sel.
6. Badigeonner la courge avec ce mélange.
7. Enfourner pendant 20 minutes au milieu du four en retournant à mi-cuisson. Les tranches de courges doivent être tendres et dorées.



Recette rédigée en texte simplifié



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

Rösti aux légumes d'hiver

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 800 grammes de pommes de terre
- 180g de Gruyère râpé
- 3 carottes
- 2 panais
- 3 oignons
- 1 échalote
- 1 bouquet de persil
- 2 cuillères à soupe d'huile de colza oléique
- 2 cuillères à soupe de vinaigre de cidre
- sel, poivre

Recette :

1. Préchauffer le four à 200 degrés.
2. Préparer les röstis :
 - peler les pommes de terre
 - râper les pommes de terres pelées avec une râpe à röstis
 - ajouter 1 cuillère à soupe d'huile de colza oléique
 - saler et poivrer
 - mélanger
 - former 8 petites galettes avec le mélange de pommes de terres râpé sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé
 - ajouter le Gruyère râpé sur les 8 galettes
 - enfourner pendant 35 minutes
3. Préparer les légumes :
 - peler les carottes, les panais et les oignons
 - couper les carottes et les panais en petits cubes
 - émincer l'oignon
 - faire chauffer 1 cuillère à soupe d'huile de colza dans une poêle
 - ajouter les panais et les carottes coupées
 - ajouter les oignons émincés
 - faire cuire à feu moyen et en remuant pendant 15 à 20 minutes
4. Préparer la garniture au persil :
 - laver le persil
 - hacher le persil
 - peler l'échalote
 - hacher l'échalote
 - mélanger :
 - l'échalote hachée
 - le persil haché
 - l'huile d'olive



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

- le vinaigre
- du sel
- du poivre

5. Monter le rösti :

- poser une galette de rösti
- ajouter le mélange de panais, carottes et oignons poêlés sur la galette de rösti
- finir en posant la garniture au persil



Recette rédigée en texte simplifié



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

Salade d'automne quinoa-potimarron et fallafels à la betterave

Ingrédients (pour 4 personnes) :

Pour la salade d'automne :

- 4 décilitres d'eau
- 1 potimarron (environ 700 grammes)
- 200 grammes de quinoa
- 50 grammes de rampon
- 4 cuillères à café de graines de courge
- 1 cuillère à soupe d'huile de colza oléique

Pour les fallafels :

- 1,5 litre d'eau
- 1 boîte de pois chiches en conserve (240 grammes égouttés)
- 1 petite betterave (environ 150 grammes)
- 2 cuillères à soupe de farine
- 2 cuillères à café de cumin en poudre
- 2 cuillères à café de curry en poudre

Pour la sauce au yogourt :

- 2 pots de yogourt nature à la grecque
- 1 bouquet de ciboulette
- 2 cuillères à café d'ail en poudre

Pour la sauce à salade :

- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à soupe de vinaigre balsamique
- 1 cuillère à café de jus de citron
- 1 cuillère à café de moutarde
- sel, poivre

Recette :

1. Préchauffer le four à 200 degrés.
2. Préparer la betterave :
 - laver la betterave
 - mettre la betterave dans 1,5 litre d'eau bouillante
 - cuire à feu moyen pendant 40 minutes
3. Préparer le potimarron :
 - laver le potimarron
 - couper le potimarron en 2 et enlever les graines à l'aide d'une cuillère à soupe
 - couper le potimarron en petits dés
 - mélanger les dés avec l'huile de colza sur une plaque recouverte de papier sulfurisé
 - enfourner à 200 degrés pendant 20 minutes
 - sortir du four et laisser refroidir



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

4. Préparer le quinoa :
 - rincer longuement le quinoa à l'eau courante
 - mettre le quinoa dans une casserole avec 4 décilitres d'eau froide
 - porter à ébullition, puis cuire à feu moyen à couvert pendant 10 minutes
 - retirer du feu et laisser refroidir

5. Préparer les fallafels :
 - éplucher la betterave cuite et la couper en gros dés
 - égoutter les pois chiches
 - mixer la betterave et les pois chiches
 - ajouter le cumin, le curry et la farine
 - former des boulettes et les mettre sur une plaque recouverte de papier sulfurisé
 - enfourner à 200 degrés pendant 30 minutes

6. Préparer la sauce au yogourt :
 - couper finement la ciboulette
 - dans un bol, mélanger le yogourt, la ciboulette et l'ail en poudre

7. Préparer la sauce à salade :
 - dans un bol, mélanger l'huile d'olive, le vinaigre balsamique, la moutarde et le jus de citron
 - assaisonner

8. Préparer la salade :
 - rincer le rampon
 - dans un saladier, mélanger la courge, le quinoa, le rampon et la sauce à salade
 - parsemer de graines de courge
 - mettre par-dessus les fallafels et la sauce au yogourt



Recette rédigée en texte simplifié



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

Soupe à l'oignon et aux poireaux

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 4 gros oignons
- 1 poireau
- 4 tranches de pain
- 120 grammes de gruyère râpé
- 1 litre d'eau
- 2.5 décilitres de vin blanc
- 3 cuillères à soupe d'huile de colza oléique
- 2 cuillères à soupe de farine
- 1 branche de romarin
- 1 branche de thym
- 1 feuille de laurier
- sel, poivre

Recette :

1. Couper les oignons et le poireau en fines lamelles.
2. Laver le poireau.
3. Faire revenir les légumes dans l'huile pendant 5 minutes.
4. Ajouter la farine et mélanger.
5. Ajouter avec le vin et l'eau.
6. Ajouter le romarin, le thym et le laurier.
7. Laisser mijoter 20 à 25 minutes à feu moyen.
8. Assaisonner.
9. Préchauffer le four à 220 degrés sur la fonction grill.
10. Griller le pain.
11. Disposer le pain au fond d'une casserole allant au four.
12. Ajouter la moitié du fromage.
13. Verser la soupe et saupoudrer avec le fromage restant.
14. Enfourner jusqu'à ce que le fromage soit gratiné.



Recette rédigée en texte simplifié



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

Taboulé de chou-fleur

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 1 chou-fleur
- 8 radis rouges
- 10 tomates séchées
- 120 grammes de lentilles vertes
- 120 grammes de Sbrinz
- 1 cuillère à soupe de moutarde
- 4 cuillères à soupe d'huile de colza
- 4 cuillères à soupe de vinaigre balsamique blanc
- 10 noisettes
- 1 bouquet de persil plat
- 4 tranches de pain
- sel, poivre

Recette :

1. Préparer les lentilles :
 - rincer
 - plonger dans une casserole d'eau froide
 - cuire pendant 25 à 30 minutes à feu moyen
2. Hacher le persil.
3. Préparer la sauce en mélangeant :
 - l'huile de colza
 - le vinaigre
 - la moutarde
 - le persil haché
 - le sel, le poivre
4. Préparer le chou-fleur :
 - laver
 - retirer le tronc
 - le râper avec une râpe à rösti
5. Préparer les radis :
 - laver
 - les couper en fines tranches
6. Hacher grossièrement les noisettes.
7. Hacher grossièrement les tomates séchées.
8. Couper le Sbrinz en fines tranches.
9. Mélanger :
 - le chou-fleur haché
 - les radis en fines tranches
 - les noisettes hachées
 - les tomates séchées hachées
 - les lentilles cuites
 - la sauce
10. Parsemer avec le Sbrinz.
11. Servir frais avec une tranche de pain.



Recette rédigée en texte simplifié



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

Tartinade de chou rouge

Ingrédients (pour 4 personnes en apéritif) :

- 400 grammes de chou rouge
- ½ gousse d'ail
- ½ citron
- 250 grammes de séré mi-gras
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- sel, poivre

Recette :

1. Presser le citron.
2. Laver le chou rouge.
3. Le couper grossièrement.
4. Hacher finement tous les ingrédients à l'aide d'un hachoir électrique.



Recette rédigée en texte simplifié



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

Terrine de courgettes

Ingrédients (pour 4 personnes):

- 1 kilogramme de courgettes
- 4 œufs
- 100 grammes de vacherin fribourgeois râpé
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 5 feuilles de basilic hachées
- 1 cuillère à café de thym
- 2 cuillères à soupe d'huile de colza oléique
- 5 grammes de beurre
- sel, poivre

Recette :

1. Préchauffer le four à 180 degrés.
2. Laver les courgettes.
3. Couper les courgettes en fines rondelles.
4. Hacher l'ail et l'oignon.
5. Cuire les courgettes, l'ail et l'oignon dans l'huile à feu moyen pendant 10 minutes.
6. Assaisonner.
7. Battre les œufs avec le fromage et les herbes.
8. Ajouter les courgettes et mélanger.
9. Recouvrir un moule à cake de papier sulfurisé.
10. Verser le mélange dans le moule.
11. Placer le moule dans un bain-marie et enfourner pendant 50 minutes.
12. Laisser refroidir.



Recette rédigée en texte simplifié



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

Tomates GRTA farcies

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 8 grosses tomates GRTA
- 2 carottes
- 400 grammes de pommes de terre
- 1 oignon
- 200 grammes de gruyère râpé
- 2 œufs
- 2 brins de persil hachés
- 1 gousse d'ail
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 4 tranches de pain
- sel, poivre

Recette :

1. Hacher l'ail et l'oignon.
2. Râper les carottes.
3. Préparer les pommes de terre :
 - éplucher
 - cuire dans de l'eau bouillante pendant 20 minutes
 - les écraser à la fourchette
4. Préparer la farce en mélangeant aux pommes de terre :
 - le fromage
 - l'ail
 - l'oignon
 - les œufs
 - les carottes
 - le persil
 - le sel
 - le poivre
5. Préchauffer le four à 200 degrés.
6. Préparer les tomates :
 - couper le haut des tomates
 - garder le « chapeau »
 - vider les tomates
7. Ajouter les graines des tomates à la farce.
8. Remplir les tomates avec la farce.
9. Les fermer avec le chapeau.
10. Enfourner pendant 35 à 45 minutes.
11. Arroser avec l'huile.
12. Servir les tomates avec une tranche de pain grillée.



Recette rédigée en texte simplifié



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

Œufs brouillés aux pommes de terre et à la tomate, velouté froid de courgettes

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 8 œufs
- 6 pommes de terre
- 2 tomates
- 2 courgettes
- 1 oignon
- ½ gousse d'ail
- 100 grammes de séré maigre
- 100 millilitres de lait
- 3 cuillères à soupe d'huile de colza oléique
- 6 feuilles de basilic
- 5 brins de ciboulette
- sel, poivre

Recette :

1. Préparer le velouté de courgettes :
 - laver les courgettes
 - les couper grossièrement en demi-lunes
 - les cuire dans un fond d'eau à couvert pendant 10 à 15 minutes
 - refroidir dans un bain d'eau glacée
 - égoutter
 - ajouter l'ail, la ciboulette et le séré
 - mixer finement
 - assaisonner et réserver au frais
2. Peler et couper les pommes de terre en cubes grossiers.
3. Couper les tomates en cubes.
4. Hacher l'oignon.
5. Chauffer 2 cuillères à soupe d'huile dans une poêle à feu moyen.
6. Ajouter les pommes de terre et les tomates.
7. Cuire à couvert pendant 5 minutes en remuant régulièrement.
8. Ajouter ½ verre d'eau et l'oignon.
9. Continuer la cuisson pendant 10 à 15 minutes, jusqu'à ce que les pommes de terre soient cuites.
10. Assaisonner.
11. Battre les œufs avec le lait.
12. Ajouter les pommes de terre et le basilic ciselé.
13. Cuire le tout à feu doux avec le restant d'huile tout en remuant.
14. Retirer du feu quand les œufs sont cuits.



Recette rédigée en texte simplifié