



## EXEMPLES DE RECETTES

### 1. PLATS CHAUDS

#### 1.1 ESCALOPE DE VOLAILLE GRATINEE TOMATES PELEES-JAMBON-MOZZARELLA, MARMELADE DE POTIMARRON, GATEAU DE RIZ AUX PETITS POIS

##### Pour 8 enfants

##### Escalope de volaille tomates pelées-jambon-mozzarella

- 8 escalopes de volaille de 100 gr (maximum)
- Sel de mer et poivre noir du moulin
- 8 ½ tranches de jambon cuit
- 500 gr de tomates pelées concassées
- 50 gr d'oignons hachés
- Origan ou herbes de Provence séchées
- Huile d'olive et ½ gousse d'ail
- 250 gr de mozzarella

Cuire les oignons hachés dans de l'huile d'olive avec l'ail, ajouter les tomates concassées et l'origan, laisser mijoter 10 à 15 minutes, laisser tiédir. Etaler les escalopes de volaille assaisonnées de sel et de poivre sur une plaque huilée allant au four, poser le jambon sur l'escalope, napper de tomates concassées cuites et surmonter d'une fine tranche de mozzarella, mettre au four pour 10 minutes à 160°.

##### Marmelade de potimarron

- 600 gr de potimarrons non pelés
- ½ oignon, thym et laurier
- Sel de mer et poivre noir du moulin
- Un peu de miel liquide

Confire ensemble à couvert le potimarron non pelé coupé en cubes, l'oignon haché, le thym, le laurier, le sel, le poivre et le miel en ajoutant un filet d'eau durant la cuisson.



## Gâteau de riz aux petits pois

- 350 gr de riz semi-complet
- ½ échalote hachée
- Huile d'olive
- 1 litre de bouillon de légumes ou 1 cube de bouillon de légumes
- 200 gr de petits pois extra fins surgelés

Faire fondre l'échalote dans l'huile d'olive, ajouter le riz et bien mélanger, couvrir avec le bouillon de légumes et cuire en ajoutant un filet d'eau au cours de la cuisson pour obtenir une sorte de risotto épais auquel on ajoute les petits pois en fin de cuisson. Laisser tiédir et mouler dans des petits ravers, mettre les ravers couverts au four à 120°C 15 minutes avant de servir.

## 1.2 GOUJONNETTES DE POISSON BLANC CUITES AU FOUR A LA CHAPELURE DE FRUITS SECS, SAUCE « LEGUMONAISE » TRES LEGERE AUX FINES HERBES, CERCLAGE DE PUREE DE LEGUMES DE SAISON

### **Pour 8 enfants**

#### Goujonnettes de poisson blanc cuites au four à la chapelure de fruits secs

- 800 gr de poisson coupé en goujonnettes
- Sel de mer et poivre noir du moulin
- Huile d'olive
- 150 gr de chapelure de pain
- 100 gr de noisettes et de noix finement concassées
- 4 blancs d'œufs

Assaisonner les goujonnettes de poisson, les passer dans le blanc d'œuf détendu avec un filet d'eau, puis dans le mélange de chapelure et de fruits secs. Poser sur une plaque huilée allant au four et cuire 6 à 8 minutes à 160°C.

#### Sauce « Légumonaïse » très légère aux fines herbes

- 1 œuf entier
- 1 c à c de moutarde
- Sel de mer et poivre noir du moulin
- Jus de citron ou vinaigre de vin blanc
- 3 dl d'huile de colza
- 150 gr de carottes
- Mélange d'herbes de saison (persil, ciboulette, estragon, etc.)

Cuire les carottes à l'eau bouillante salée et les réduire en purée au mixer, laisser refroidir. Mettre l'œuf entier dans un pichet, ajouter la moutarde, le sel, le poivre et le vinaigre, vider l'huile par-dessus et plonger le mixer dans le fond du récipient, attendre quelques secondes et mixer durant 5 secondes sans bouger, puis remonter progressivement le mixer en absorbant progressivement le reste d'huile, rectifier l'assaisonnement et mixer de nouveau si nécessaire. Ajouter la purée de carottes à la mayonnaïse et rectifier de nouveau l'assaisonnement, ajouter les herbes finement hachées.



## Cerclage de purée de légumes de saison

- 600 gr d'un légume de saison (brocoli, carotte, poireau, céleri-rave, chou-fleur, etc.)
- 200 gr de pommes de terre type Bintje ou Désiré
- 50 gr de beurre
- 1 à 2 dl de lait suivant la consistance de la purée obtenue
- Sel de mer, poivre noir du moulin et noix muscade
- 2 jaunes d'œufs (facultatifs)

Cuire le légume et la pomme de terre ensemble soit à la vapeur, soit à l'eau bouillante salée, égoutter et écraser au presse purée, ajouter le beurre, le lait chaud et l'assaisonnement, terminer par le jaune d'œuf. Tenir au chaud.

**Remarque** : *Chaque recette contient plusieurs préparations originales adaptables dans d'autres menus.*

## 2. DESSERTS

### 2.1 CRUMBLE POMME ET POIRE A LA CANNELLE

#### Pour 8 enfants

- 4 pommes et 4 poires de saison
- 100 gr de poudre d'amandes
- 100 gr de beurre pommade
- 100 gr de sucre fin de canne
- 100 gr de farine
- Cannelle en poudre

Laver les fruits, ne pas les peler et les couper en cubes de 1,5 cm. Les cuire très légèrement dans une casserole avec un filet d'eau et à couvert afin d'obtenir une légère marmelade.

Répartir la marmelade dans des ramequins individuels, préchauffer le four à 160°C, mélanger ensemble la poudre d'amandes, le beurre, le sucre et la farine pour obtenir une pâte friable non travaillée et la mettre 5 minutes au frais. Répartir la pâte par petits morceaux sur les ramequins et enfourner le temps de la coloration de la pâte. Ce dessert se sert tiède ou froid.

### 2.2. MOUSSE AU CHOCOLAT NOIR RIEN QU'AVEC DES BLANCS D'OEUFS

#### Pour 8 enfants

- 6 blancs d'œufs
- 20 gr de sucre fin de canne
- 100 gr de chocolat noir à 70% de cacao
- 2 c à c de lait ou de crème

Fondre le chocolat coupé en petits morceaux avec le lait ou la crème au bain-marie, fouetter les blancs d'œufs avec le sucre fin pour bien les meringuer, verser le chocolat presque refroidi sur les œufs en neige et mélanger à la spatule souple en soulevant la masse, mettre en raviers individuels et placer au frais rapidement.



## 2.3. CREME NON BRULEE AU SPECULOOS

### Pour 8 enfants

- ½ litre de lait entier
- 65 gr de spéculoos
- 100 gr de sucre fin de canne
- 3 œufs entiers
- Brisures de spéculoos et de noisettes
- Un peu de sucre en poudre

Préchauffer le four à 110°C, faire infuser les spéculoos dans le lait, mixer et ajouter le sucre et les œufs entiers, bien battre tout ensemble et verser dans des plats à crème brûlée ou des petits ramequins. Mettre au four pour 50 à 60 minutes en vérifiant l'avancement de la cuisson au toucher ou en secouant un récipient. Laisser refroidir et mettre au frigo. Concasser les noisettes avec du spéculoos et un peu de sucre en poudre et faire caraméliser le tout à la poêle. Au dernier moment, parsemer ce mélange sur les crèmes et servir de suite.

## 3. COLLATIONS

### 3.1. BARQUETTES DE BATONNETS DE LEGUMES SAUCE AU FROMAGE BLANC

#### Pour 8 enfants

- 240 gr de carottes
- 240 gr de concombres
- 240 gr de radis
- 240 gr de céleris verts
- 240 gr de choux-fleurs
- 500 gr de fromage blanc frais
- Sel de mer et poivre noir du moulin
- 20 gr d'un mélange d'herbes fraîches (en fonction de la saison : ciboulette, estragon, persil, etc.)
- 30 gr de moutarde

Découper les légumes en bâtonnets.

Mélanger le fromage blanc frais aux fines herbes hachées, au sel, au poivre et à la moutarde. Mettre tous les légumes dans des barquettes et garnir de fromage blanc.



## 3.2. SALADE DE CRUDITES ET DE FRUITS

### Pour 8 enfants

- 120 gr de carottes
- 120 gr de concombres
- 120 gr de céleris raves
- 120 gr de choux blancs
- 120 gr de pommes
- 30 gr de raisins
- 20 gr d'amandes effilées
- 20 gr de coco râpé
- 20 gr de noisettes concassées
- 80 ml d'huile de colza
- 20 ml de vinaigre balsamique
- Sel de mer et poivre noir du moulin
- 10 gr de ciboulette

Emincer finement les légumes et les fruits et parsemer d'amandes, de coco et de noisettes. Ajouter l'huile de colza, le vinaigre balsamique, le sel, le poivre et la ciboulette, bien mélanger la salade et la répartir en portions individuelles

## 3.3. POTAGE DE LEGUMES CRUS SAUCE SOJA

### Pour 8 enfants

- 130 gr de concombres
- 130 gr d'avocats
- 130 gr tomates fraîches (hors saison : tomates concassées en conserve)
- (si en saison 100 gr de courgettes et 3x 100 gr de chacun des autres légumes)
- 30 gr de cresson ou d'épinards
- Sel de mer et poivre noir du moulin
- 2 L d'eau
- Huile de colza
- Sauce soja (ou tamari)
- Paprika en poudre
- Jus de citron

Couper en petits morceaux tous les légumes crus et non pelés. Ajouter l'avocat, le sel et le poivre et mixer le mélange en ajoutant progressivement de l'eau froide.

Terminer en ajoutant la sauce soja, le jus de citron et le paprika en poudre.

**Remarque** : Chaque recette contient plusieurs préparations originales adaptables dans d'autres menus.



## 4. REPAS DU SOIR

### 4.1. TARTINE DE PAIN COMPLET FERMEE GARNIE D'ŒUFS BROUILLES AUX LEGUMES ET AUX LARDONS

#### Pour 8 enfants

- 1,6 kg de pain complet
- 40 gr de beurre
- 16 oeufs (= 920 gr d'œufs ; 1oeuf = +/- 60gr)
- 240 ml de lait
- Sel de mer et poivre noir du moulin
- 120 gr de tomates (hors saison : tomates concassées en boîte)
- 120 gr d'oignons
- 120 gr de céleris verts
- 80 gr de lardons fumés (ou salés)
- Persil plat

Griller les tartines. Faire suer les lardons avec le beurre et tous les légumes. Ajouter les œufs et le lait, assaisonner et laisser cuire 2 minutes. A la fin de la cuisson, incorporer le persil plat haché. Attention, il faut que les œufs restent très moelleux.

Garnir les tartines et décorer d'une verdure (salade, crudités, etc.).

### 4.2. QUICHE AUX LEGUMES ET A LA VOLAILLE (CUITE), SALADE DE SAISON ET VINAIGRETTE AU JUS DE FRUITS

#### Pour 8 enfants

- 300 gr de fond de pâte brisée (ou feuilletée) (= 1 pâte pré-faite)
- 2 oeufs (= 240 gr d'œufs ; 1oeuf = +/- 60gr)
- 2,25 dl de lait
- Sel de mer et poivre noir du moulin
- Muscade
- 200 gr de cuisses de volaille
- 50 gr de poireaux
- 50 gr de carottes
- 50 gr de champignons
- 50 gr d'oignons
- 80 gr de salade de saison
- 25 ml d'huile d'olive
- 12 ml de jus de pamplemousse rose (pastèque, melon, orange, poire crue, etc.)
- 10 ml de vinaigre de balsamique
- Sel de mer et poivre noir du moulin

Placer la pâte dans une tourtière. Piquer la pâte légèrement avec une fourchette.

Faire suer (attendrir) les légumes finement émincés puis les placer sur la pâte avec un petit filet d'huile d'olive et les morceaux de cuisses de poulet cuites et décortiquées (ou des restes de carcasses de poulets). Verser par dessus le lait, les œufs et la noix de muscade qui ont été battus au préalable.

Cuire la quiche au four 40 minutes à 140°C.

En accompagnement, servir la salade assaisonnée de la vinaigrette fruitée.



## 4.3. POTAGE AUX LEGUMES DE SAISON, VERMICELLES ET BOULETTES DE VIANDE ET DE QUINOA

### **Pour 8 enfants**

- 80 gr de poireaux
- 80 gr d'oignons
- 80 gr de céleris verts
- 80 gr tomates fraîches (hors saison : tomates concassées en boîte)
- 80 gr de courgettes (ou potimarrons, en fonction de la saison)
- Sel de mer et poivre noir du moulin
- 2 L d'eau
- 400 gr de viande hachée (porc / bœuf)
- 200 gr de quinoa (cuit)
- 2 œufs
- 10 gr de persil
- 60 gr d'échalotes hachées
- 120 gr de vermicelles (ou petits macaronis)

Faire suer tous les légumes émincés dans une casserole avec l'huile d'olive. Mouiller avec de l'eau et laisser bouillir environ 20 minutes avec le couvercle. Mixer le potage. Saler et poivrer.

Cuire le quinoa à l'eau. Lorsqu'il est refroidi, le mélanger à la viande hachée crue avec les œufs, le persil, l'échalote, le sel, le poivre et la noix de muscade. Faire des petites boulettes et les cuire au four (sans matière grasse) durant 10 minutes à 150°C.

Avant de servir le potage ajouter les petites boulettes chaudes et les vermicelles crues (car la chaleur du potage suffira pour les cuire).

**Remarque** : *Chaque recette contient plusieurs préparations originales adaptables dans d'autres menus.*

