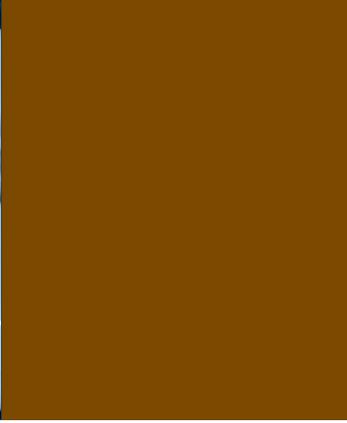
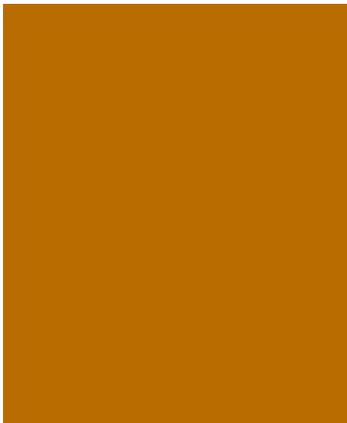




Recettes des établissements pour les établissements



Galettes de poisson avec riz complet et salade de concombre

50 minutes • Adultes: 10 portions

Juniors: 12 portions

Enfants: 18 portions

Recette de Iris, crèche de Herzogenbuchsee

«Recettes des établissements pour les établissements»



Ingrédients

1200 g poisson, par ex. pangasius congelé,
coupé en petits morceaux la veille
180 g cornflakes nature, écrasés
5 œufs frais
2 cc sel
3 cs moutarde
Un peu de persil haché

Les galettes sont servies avec:

riz basmati complet,
sauce dip au séré
et de la salade de concombre

Préparation

Mélanger tous les ingrédients, former des petites galettes et les déposer sur une plaque recouverte de papier sulfurisé.

Cuire à 180°C vapeur/air chaud durant env. 15min.



Cette recette répond aux critères d'un repas complet selon Fourchette verte.

Le menu est riche en fibres alimentaires et contient du poisson.

Conseil:
Des légumes de saison
peuvent être ajoutés et
mélangés ou servis avec le riz.

Curry végétarien avec du riz

Recette de Denise, crèche Villa ChriBu à Burgdorf

35 minutes • Adultes: 4 portions

Juniors: 6 portions

Enfants: 10 portions

«Recettes des établissements pour les établissements»



Ingrédients

1	poireau	1-2	pommes épluchées, en morceaux
1	oignon haché	250 g	pois chiches cuits
2	gousses d'ail pressées	4-6	dattes, en lamelles
Un peu	huile de colza HOLL		sel, poivre
2 cs	noix de coco râpée	200 g	riz
2 cc	curry doux		salade verte avec œufs ou
2 cc	sucré		cottage cheese
3 dl	jus de tomates		
2.5 dl	jus de pommes		
1 cc	bouillon en poudre		
1 dl	crème entière		
300 g	chair de courge coupée en dés		

Préparation

Faire revenir les oignons, l'ail et la partie blanche du poireau, ajouter la noix de coco râpée, le curry et le sucre. Mouiller avec le jus de tomate et le jus de pomme, ajouter le bouillon et laisser mijoter à couvert pendant env. 20 minutes, réduire en purée. Ajouter la crème et la courge et faire cuire pendant environ 15 minutes. Ajouter le vert des poireaux et les pommes à la cuisson pendant les 8-10 dernières minutes. Ajouter les pois chiches et les dattes, réchauffer et rectifier l'assaisonnement.



Cette recette correspond, avec le complément de protéines dans la salade, aux critères d'un repas complet selon Fourchette verte.

Le menu est végétarien et contient des légumineuses.

Conseil:
Pour compléter l'apport en protéines, enrichir la salade avec des œufs ou du cottage cheese.

Burger végétarien

Recette de Ueli, crèche Tuttifruti, Bienne

40 minutes • Adultes: 4 portions

Juniors: 6 portions

Enfants: 8 portions

« Recettes des établissements pour les établissements »



Ingrédients

280 g	brocolis cuits et grossièrement hachés
50 g	semoule de blé dur
50 g	flocons d'avoine
50 g	flocons de millet
10 g	graines de courge
10 g	pignons de pin
2 dl	bouillon de légumes chaud chapelure
4 tranches	fromage (160 g)

Préparation

Mettre tous les ingrédients dans un saladier et les travailler avec le bouillon chaud jusqu'à obtenir une masse ferme. Former des burgers, les tourner dans la chapelure et les faire frire brièvement dans la poêle. Recouvrir de fromage et faire cuire encore 8 minutes au four à chaleur tournante.



Complétée par des crudités et/ou une salade, cette recette répond aux critères d'un repas complet selon Fourchette verte.

Le menu est végétarien et contient des produits laitiers.

Pâte à tartiner aux noix et aux figues

10 minutes • 1 verre de 200 ml

Recette de Ravi Balachandran, cuisinier à l'accueil de jour à Brunnmatt



Ingrédients

3 figues séchées
60 g cerneaux de noix
4 cs huile de colza
4 cs eau
2 cs jus de citron
1 cc moutarde

Préparation

Couper les figues en petits morceaux.

Réduire tous les ingrédients en fine purée.

La pâte à tartiner se conserve 1 semaine au réfrigérateur.

Conseil:
La pâte à tartiner peut par exemple être étalée sur du pain ou dans un sandwich ou être utilisée comme sauce dip avec des bâtonnets de légumes.



Cette recette répond aux critères d'un repas complet selon Fourchette verte.

La pâte à tartiner est riche en fibres alimentaires, végétarienne et contient des acides gras sains (oméga 3) et des protéines végétales.

Chaussons complets façon pizza

Recette de Gabriela Lehmann, diététicienne Nutriteam GmbH à Berne

Temps de préparation 30 min, temps de repos 60-90 min

• Adultes: 4 portions

Juniors: 6 portions

Enfants: 8 portions



Ingrédients

Pâte à pain:
400 g farine complète
30 g levure fraîche
1 cc sel
4 cs huile d'olive
200 ml eau tiède

Farce:
200 ml sauce tomate
230 g mozzarella
sel, origan, poivre, oignons

Servir en accompagnement:
200 g salade verte
4-5 tomates
2 œufs cuits

Vinaigrette pour la salade:
4 cs huile de colza ou d'olive
2 cs vinaigre (aceto balsamico)
un peu de sel, poivre
herbes à salade

Préparation

Pâte: dissoudre la levure dans l'eau, ajouter 100 g de farine et mélanger. Laisser reposer pendant environ 10 minutes dans un endroit chaud. Ajouter ensuite le sel, l'huile et le reste de la farine et mélanger énergiquement le tout. Couvrir la pâte et la laisser lever pendant 60 à 90 minutes. Bien pétrir à nouveau la pâte. Diviser la pâte en 6-8 portions et les étaler au rouleau. Remplir la moitié des galettes de sauce tomate, d'oignons et de mozzarella, assaisonner, replier et presser fermement les extrémités avec une fourchette. Cuire au four à 180 degrés (chaleur tournante) pendant environ 15 minutes.



Cette recette répond aux critères d'un repas complet selon Fourchette verte.

Le menu est riche en fibres alimentaires et est végétarien.

Conseil:
Des bâtonnets de légumes peuvent également être proposés.