



# RECETTES VÉGÉTARIENNES

## Fourchette verte junior

Écoresponsables et bonnes pour la santé, les recettes végétariennes ont du succès auprès des enfants. Unisanté propose 20 recettes testées et approuvées par des enfants.

Les quantités ont été établies pour 10 enfants entre 7 et 12 ans.



unisanté

Centre universitaire de médecine générale  
et santé publique · Lausanne

# Tables de matières

## Avec des lentilles

Spaghetti à la bolognaise de lentilles et gruyère.....	3
Dhal de lentilles corail à la courge et aux pommes de terre.....	4

## Avec des pois chiches

Hamburger aux galettes de pois chiches.....	5
Salade grecque de pois chiches.....	6
Curry de carottes et pois chiches.....	7

## Avec du tofu, du quorn®, du tempeh et du seitan

Couscous aux boulettes de tofu.....	8
Penne au seitan et romanesco.....	9
Hachis parmentier de quorn et butternut.....	10
Tortilla au quorn épicé.....	11
Tempeh caramélisé aux oignons et riz basmati.....	12

## Avec des œufs et du fromage

Nouilles aux œufs.....	13
Quinoa cantonais.....	14
Muffins de tortilla espagnole.....	15
Pizza végétarienne.....	16
Pizza aubergine-chèvre.....	17
Gnocchis gratinés aux haricots.....	18
Risotto d'orge perlé à la betterave, mozzarella et noix.....	19
Risotto aux asperges.....	20
Cake salé aux légumes et feta.....	21
Cake salé aux olives et gruyère.....	22



# Spaghettis à la bolognaise de lentilles et gruyère

Saison : Été - Automne

## Ingrédients

Lentilles vertes, sèches	200 g	Pulpe de tomates	400 ml
Spaghettis, crus	600 g	Huile de colza HOLL	50 ml
Carottes	9 pièces	Sauce à salade	QS*
Céleri branche	1 pièce	Persil, origan	QS
Oignon	1 pièce	Sel et poivre	QS
Gruyère râpé	200 g		

## Préparation

1. Faire tremper les lentilles la veille.
2. Tailler deux carottes, le céleri et l'oignon en brunoise.
3. Râper le reste des carottes.
4. Dans une sauteuse, faire revenir les oignons et les légumes en brunoise dans l'huile.
5. Ajouter les lentilles, les herbes aromatiques et la pulpe de tomate, laisser mijoter à feu doux 45 minutes.
6. Assaisonner de sel et de poivre.
7. Cuire les spaghettis dans une casserole d'eau salée.
8. Servir chaud, accompagné du gruyère, des carottes râpées et de sauce à salade.

\* : Quantité suffisante



unisanté

Centre universitaire de médecine générale  
et santé publique • Lausanne

# Dhal de lentilles corail à la courge et aux pommes de terre

Saison : Automne - Hiver

## Ingrédients

Lentilles corail	600 g	Jus de citron vert	40 ml
Pommes de terre	2,4 kg	Lait de coco	500 ml
Courge	1 grande pièce	Huile de colza HOLL	50 ml
Oignons	5 pièces	Curry doux	QS
Ail	5 gousses	Sel et poivre	QS
Gingembre	3 cm	Herbes aromatiques fraîches	QS
Bouillon de légumes	1 L		

## Préparation

1. Hacher les gousses d'ail et les oignons.
2. Couper la courge en petits dés sans l'éplucher.
3. Couper les pommes de terre en quartiers sans les éplucher.
4. Faire chauffer l'huile dans une casserole et y faire revenir les oignons, l'ail et le gingembre.
5. Ajouter les dés de courge. Mouiller avec le bouillon, le lait de coco et le jus de citron. Couvrir et laisser mijoter pendant 20 minutes.
6. Ajouter les lentilles et les pommes de terre et continuer la cuisson encore pendant 15 minutes sous couvert.
7. Rajouter le curry, le sel et le poivre.
8. Servir chaud dans un bol et décorer avec des herbes fraîches.



# Hamburger aux galettes de pois chiches

Saison : Été - Automne

## Ingrédients

Pains à burger	10	Yogourt	1,2 kg
Pois chiches secs	530 g	Huile de colza HOLL	60 ml
Œufs entiers	4	Coriandre, fraîche	QS
Oignons	4 pièces	Persil plat	QS
Feuilles de salade	20	Sel et poivre	QS
Citrons	2 pièces		
Chapelure	2 tasses		

## Préparation

1. Tremper les pois chiches 24h à l'avance, puis cuire dans de l'eau non-salée pendant 45 minutes.
2. Hacher les oignons et réserver.
3. Mixer les pois chiches égouttés, les œufs, du sel et du poivre jusqu'à obtenir un mélange lisse
4. Ajouter les oignons, la coriandre, les zestes des deux citrons et la chapelure. Mélanger et réserver au froid pendant 20 minutes.
5. Mouiller ses mains et faire 10 galettes avec la préparation.
6. Faire chauffer l'huile dans une poêle et faire revenir de chaque côté les galettes jusqu'à ce qu'elles soient dorées.
7. Préparer la sauce en mélangeant le yogourt, le persil, le jus des citrons et saler.
8. Couper les pains en deux, répartir la sauce sur les deux faces et ajouter des deux côtés une feuille de salade. Mettre la galette chaude et servir avec une salade ou des légumes.



unisanté

Centre universitaire de médecine générale  
et santé publique • Lausanne

# Salade grecque de pois chiches

Saison : Été

## Ingrédients

Pois chiches, secs	400 g	Olives noires dénoyautées	90 g
Tomates	2 pièces	Huile de colza HOLL	50 ml
Concombres	3 pièces	Sauce à salade	QS
Poivrons jaunes et rouges	2 pièces	Paprika doux	QS
Feta	300 g	Curry doux	QS
Pain	20 tranches	Sel et poivre	QS

## Préparation

1. Tremper les pois chiches 24h à l'avance, puis cuire dans de l'eau non-salée pendant 45 minutes.
2. Préchauffer le four à 150 °C.
3. Égoutter les pois chiches jusqu'à qu'ils soient bien secs. Ajouter l'huile de colza, le paprika, le curry, le sel et poivre. Bien mélanger.
4. Répartir sur une plaque de cuisson et enfourner 30 minutes. Remuer de temps en temps.
5. Couper en brunoise les poivrons, les concombres et les tomates.
6. Couper la feta en dés et les olives en rondelles.
7. Servir la salade avec la sauce de votre choix et parsemer les pois chiches grillés dessus. Accompagner ce plat des tranches de pain.



# Curry de carottes et pois chiches

Saison : Été - Automne

## Ingrédients

Pois chiches, secs	600 g	Coulis de tomates	400 ml
Riz basmati cru	500 g	Huile de colza HOLL	60 ml
Carottes	3 pièces	Herbes de Provence	QS
Courgettes	4 pièces	Curry	QS
Oignons	3 pièces	Sel et poivre	QS

## Préparation

1. Tremper les pois chiches 24h à l'avance, puis cuire dans de l'eau non-salée pendant 45 minutes.
2. Hacher les oignons et couper en rondelles les carottes et les courgettes.
3. Faire revenir les oignons dans l'huile. Ajouter les carottes, les courgettes et un verre d'eau. Saler et poivrer.
4. Remuer et laisser cuire 10 minutes, rajouter de l'eau si besoin.
5. Cuire le riz dans le double de volume d'eau salée.
6. Ajouter le coulis de tomate et les pois chiches aux légumes.
7. Assaisonner avec les herbes et le curry.
8. Laisser mijoter 5 minutes.
9. Servir le riz avec la préparation dessus et décorer d'herbes de Provence.



unisanté

Centre universitaire de médecine générale  
et santé publique • Lausanne

# Couscous aux boulettes de tofu

Saison : Toute l'année

## Ingrédients

Semoule de couscous	600 g	Germes de blé	150 g
Tofu mou	750 g	Sauce tomate	800 ml
Carottes	2 pièces	Sauce soja	30 ml
Oignons	3 pièces	Persil	QS
Ail	3 gousses	Sel	QS
Farine complète	150 g		

## Préparation

1. Râper les carottes. Hacher les oignons, les gousses d'ail et le persil.
2. Préchauffer le four à 220 °C.
3. Écraser le tofu à la fourchette et le mélanger aux légumes hachés avec la sauce soja, la farine et la moitié des germes de blé.
4. Mélanger et former des boulettes. Les enrober du reste des germes de blé et les placer pas trop proches sur une plaque de cuisson.
5. Enfourner pour 20 minutes
6. Cuire la semoule dans la même quantité d'eau salée bouillante pendant 5 minutes en couvrant la casserole d'un torchon.
7. Servir les boulettes et la sauce tomate sur la semoule et accompagner de légumes de saison ou d'une salade de crudités.



# Penne au seitan et romanesco

Saison : Printemps - Été

## Ingrédients

Seitan	600 g	Huile de colza HOLL	20 ml
Macaroni, crus	600 g	Huile d'olive extra vierge	30 ml
Choux romanesco	500 g	Feuilles de laurier	QS
Carottes	6 pièces	Branches de thym	QS
Oignons	3 pièces	Branches de romarin	QS
Parmesan râpé	200 g	Sel et poivre	QS

## Préparation

1. Émincer les carottes, les oignons et le seitan. Réserver.
2. Chauffer une casserole avec l'huile de colza.
3. Ajouter les légumes et les herbes aromatiques.
4. Laisser mijoter à feu très doux pendant 2 heures à couvert.
5. Mélanger régulièrement.
6. Ajouter le seitan et retirer les herbes aromatiques. Saler et poivrer.
7. Poursuivre la cuisson pendant 20 minutes.
8. Cuire les pâtes dans un grand volume d'eau salée.
9. Cuire à la vapeur les choux pendant 10 minutes. Saler après cuisson.
10. Servir les pâtes sur la moitié de l'assiette et recouvrir de sauce. De l'autre côté, répartir les choux. Proposer du parmesan râpé.



unisanté

Centre universitaire de médecine générale  
et santé publique • Lausanne

# Hachis Parmentier de Quorn® et butternut

Saison : Automne - Hiver

## Ingrédients

Quorn® haché	800 g	Lait entier	350 ml
Pommes de terre	1500 g	Huile de colza HOLL	50 ml
Courges butternut	1,5 pièce	Persil frais	QS
Carottes	10 pièces	Paprika doux	QS
Oignons	3 pièces	Curry doux	QS
Ail	2 gousses	Sel	QS
Gruyère	300 g		

## Préparation

1. Éplucher et couper en cubes les courges, les carottes et les pommes de terre.
2. Faire bouillir le tout pendant 25 minutes.
3. Emincer les oignons et les faire revenir dans l'huile jusqu'à ce qu'ils deviennent transparents.
4. Ajouter l'ail et le Quorn. Griller jusqu'à ce qu'il soit doré.
5. Ajouter le curry et le paprika. Saler.
6. Préchauffer le four à 200 C°.
7. Écraser les pommes de terre, les carottes et les courges et ajouter le lait, le persil et le curry. Saler si besoin.
8. Placer la préparation au Quorn au fond d'un plat à gratin et recouvrir avec la purée de pommes de terre et légumes.
9. Saupoudrer de gruyère et faire gratiner 5 à 10 minutes.
10. Servir chaud, accompagné d'une salade.



# Tortilla au Quorn® épicé

Saison : Été

## Ingrédients

Quorn® haché	800 g	Ail	2 gousses
Tortillas de blé complet	10 pièces	Séré demi-gras	500 g
Haricots rouges, secs	500 g	Huile de colza HOLL	100 ml
Maïs en grains	400 g	Concassée de tomate	800 ml
Poivrons rouges	5 pièces	Concentré de tomate	QS
Salades Iceberg	2 pièces	Épices mexicaines	QS
Oignons	2 pièces	Sel et poivre	QS

## Préparation

1. Laisser tremper les haricots rouges la veille.
2. Les cuire dans de l'eau salée.
3. Hacher les oignons et les gousses d'ail et émincer les poivrons.
4. Tailler la salade en chiffonnade et réserver.
5. Faire suer les oignons avec la moitié de l'huile.
6. Ajouter les gousses d'ail, les poivrons, les tomates concassées, les haricots et le maïs. Assaisonner avec les épices mexicaines et laisser mijoter à feu doux pendant 20 minutes.
7. Sauter le Quorn dans le reste de l'huile jusqu'à qu'il soit doré et l'ajouter à la préparation
8. Saler et poivrer.
9. Dresser la galette à plat. Sur une moitié, déposer en ligne la préparation de Quorn. Ajouter la chiffonnade d'iceberg et le séré et refermer la galette. Accompagner d'une salade.



unisanté

Centre universitaire de médecine générale  
et santé publique • Lausanne



# Temphe caramélisé aux oignons et riz basmati

Saison : Été - Automne

## Ingrédients

---

Temphe	800 g	Sauce tamari réduite en sel	100 ml
Riz basmati, cru	500 g	Sucre	30 g
Oignons	8 pièces	Graines de sésame	50 g
Brocolis	800 g	Sel	QS
Huile de colza HOLL	90 ml		

## Préparation

---

1. Hacher les oignons.
2. Faire revenir les oignons dans la moitié de l'huile jusqu'à ce qu'ils soient translucides. Réserver.
3. Cuire le riz dans le double de volume d'eau salée.
4. Couper le temphe en cubes réguliers de 1.5 cm et le faire bouillir dans un grand volume d'eau.
5. Sortir le temphe et le dorer à feu moyen avec le reste d'huile et la moitié du tamari.
6. Ajouter les oignons, le sucre et le reste de tamari en fin de cuisson. Remuer pour couvrir tout le temphe de caramel.
7. Cuire les brocolis 5 minutes à la vapeur puis les rincer à l'eau froide pour qu'ils ne perdent pas leur couleur. Saler après cuisson.
8. Répartir le riz sur une moitié de l'assiette. Recouvrir du temphe et saupoudrer de graines de sésame. Sur l'autre moitié, déposer les brocolis.





# Nouilles aux œufs

Saison : Été

## Ingrédients

Œufs, entiers	20	Oignons	2 pièces
Nouilles, sèches	600 g	Huile de colza HOLL	80 ml
Carottes	2 pièces	Sauce aigre-douce	100 ml
Céleri	1 pièce	Sauce soja	50 ml
Poireau	1 pièce	Sauce huître	50 ml
Courgettes	2 pièces	Ciboulette	QS
Ail	2 gousses		

## Préparation

1. Éplucher les carottes et le céleri.
2. Couper les carottes, le céleri et les courgettes en biseaux.
3. Détailler le poireau en lanières.
4. Hacher les gousses d'ail et les oignons.
5. Cuire les légumes à la vapeur en veillant à ce qu'ils restent croquants.
6. Cuire les nouilles 2 minutes dans un grand volume d'eau non-salée.
7. Faire revenir les oignons et l'ail dans l'huile et arrêter le feu.
8. Ajouter les œufs, préalablement battus avec un peu d'eau, et les cuire comme une omelette en les fouettant au fouet pour créer des morceaux.
9. Mélanger tous les ingrédients préparés. Assaisonner avec les 3 sauces.
10. Servir avec de la ciboulette hachée.



unisanté

Centre universitaire de médecine générale  
et santé publique • Lausanne

# 12

## Quinoa cantonais

Saison : Printemps - Été

### Ingrédients

---

Quinoa	500 g	Huile de colza HOLL	100 ml
Betteraves	2 pièces	Sauce soja	50 ml
Pak choï	2 pièces	Sel et poivre	QS
Œufs, entiers	20	Herbes aromatiques	QS

### Préparation

---

1. Couper en chiffonnade les pak choï et en brunoise les betteraves.
2. Cuire le quinoa 20 minutes dans de l'eau bouillante salée. Égoutter et réserver.
3. Battre les œufs et assaisonner.
4. Faire une omelette en utilisant la moitié de l'huile.
5. Sauter les légumes avec l'autre moitié d'huile. Baisser le feu et rajouter le quinoa et les œufs.
6. Déglacer avec la sauce soja.
7. Saler et poivrer.
8. Servir dans un bol et décorer avec des herbes aromatiques de saison.



# 13 Muffins de tortilla espagnole

Saison : Automne

## Ingrédients

Pommes de terre	1600 g	Tomates séchées	150 g
Œufs, entiers	16 pièces	Manchego	240 g
Petits pois	400 g	Sauce tomate	160 ml
Oignons	4 pièces	Huile de colza HOLL	100 ml
Ail	4 gousses	Thym	QS
Lait	240 ml	Sel et poivre	QS

## Préparation

1. Éplucher et couper les pommes de terre, l'oignon et l'ail en petits cubes.
2. Faire chauffer l'huile dans une poêle et faire revenir les pommes de terre, les oignons, l'ail et le thym pendant 15 minutes. Assaisonner.
3. Préchauffer le four à 180°C
4. Mettre les œufs et le lait dans un saladier et battre le tout.
5. Ajouter ensuite les pommes de terre, les tomates séchées et les petits pois dans le saladier et râper le Manchego.
6. Graisser un moule à muffins (ou un moule à cake) et répartir le mélange.
7. Enfourner pendant 15 à 20 minutes.
8. Réchauffer la sauce tomate.
9. Servir deux à trois pièces par assiette avec la sauce tomate. Accompagner de légumes ou de crudités.



unisanté

Centre universitaire de médecine générale  
et santé publique • Lausanne



# Pizza végétarienne

Saison : Été - Automne

## Ingrédients

---

Pâte à pizza	2	Ail	2 gousses
Tomates concassées	600 g	Mozzarella	600 g
Poivrons jaunes	3 pièces	Huile d'olive	QS
Courgettes	2 pièces	Basilic	QS
Oignons	2 pièces	Sel et poivre	QS

## Préparation

---

1. Répartir les pâtes à pizza sur les plaques de cuisson.
2. Préchauffer le four à 220 °C.
3. Presser les gousses d'ail.
4. Hacher en lamelles fines les oignons, les poivrons et les courgettes.
5. Couper les boules de mozzarella en tranches ou râper les si la consistance le permet.
6. Mélanger les tomates concassées avec le basilic et l'ail.
7. Répartir la sauce tomate sur les pâtes à pizza et mettre la mozzarella par-dessus.
8. Recouvrir des légumes coupés. Saler et poivrer.
9. Enfourner pendant 15 minutes.
10. Servir avec un filet d'huile d'olive et du basilic frais. Accompagner avec une salade de saison.



# 15

## Pizza aubergine-chèvre

Saison : Été

### Ingrédients

Pâte à pizza	2	Crottins de chèvre	600 g
Tomates concassées	600 g	Huile d'olive	QS
Aubergines	4 pièces	Basilic	QS
Ail	2 gousses	Sel et poivre	QS

### Préparation

1. Répartir les pâtes à pizza sur les plaques de cuisson.
2. Préchauffer le four à 220 °C.
3. Presser les gousses d'ail.
4. Réaliser de fines lamelles d'aubergines.
5. Couper les crottins de chèvre en 4.
6. Mélanger les tomates concassées avec le basilic et l'ail.
7. Répartir la sauce tomate sur les pâtes à pizza et mettre le chèvre par-dessus.
8. Recouvrir des lamelles d'aubergine. Saler et poivrer.
9. Enfourner pendant 15 minutes.
10. Servir avec un filet d'huile d'olive et du basilic frais. Accompagner avec une salade de saison.



unisanté

Centre universitaire de médecine générale  
et santé publique • Lausanne

# Gnocchis gratinés aux haricots

Saison : Automne

## Ingrédients

Gnocchi précuits	600 g	Gruyère	300 g
Haricots verts	800 g	Yogourt	600 ml
Citron	1 pièce	Aneth	QS
Ail	4 gousses	Persil	QS
Huile de colza HOLL	50 ml	Sel et poivre	QS

## Préparation

1. Equeuter les haricots.
2. Hacher les gousses d'ail.
3. Préchauffer le four à 220 °C
4. Faire revenir les gnocchis dans l'huile avec l'ail. Saler et poivrer.
5. Cuire à la vapeur les haricots.
6. Répartir les gnocchis sur une plaque de cuisson avec le gruyère râpé et enfourner pour 5 à 10 minutes jusqu'à que le fromage soit gratiné.
7. Préparer la sauce en mélangeant le yogourt, le persil, le jus de citron et saler.
8. Servir les gnocchis chauds avec les haricots et la sauce au yogourt dessus.



17

# Risotto d'orge perlé à la betterave, mozzarella et noix

Saison : Automne

## Ingrédients

Orge perlé, sec	600 g	Ail	2 gousses
Mozzarella	400 g	Noix, cerneaux	150 g
Parmesan râpé	120 g	Huile de colza HOLL	50 ml
Betterave	700 g	Bouillon de légumes	1.5 L
Oignons	2 pièces	Jus de betterave	100 ml
Oignons, tiges	2	Sel et poivre	QS

## Préparation

1. Couper en julienne les betteraves et réserver.
2. Émincer les oignons tiges et concasser les noix, réserver.
3. Ciseler les oignons et hacher l'ail.
4. Réaliser le bouillon de légumes et le garder chaud pour la recette.
5. Faire revenir les oignons et l'ail dans une casserole avec l'huile.
6. Rajouter l'orge et le nacrer
7. Mouiller au bouillon de légumes au fur et à mesure et cuire pendant environ 30 minutes.
8. Verser le jus de betterave et mélanger.
9. Terminer avec le parmesan râpé pour créer la liaison du risotto.
10. Assaisonner de sel et poivre.
11. Disposer le risotto sur le fond de l'assiette, couper des morceaux de mozzarella et les placer au centre, poser la julienne de betterave dessus et parsemer des oignons tiges et des noix.



unisanté

Centre universitaire de médecine générale  
et santé publique • Lausanne



# Risotto aux asperges

Saison : Printemps

## Ingrédients

Riz pour risotto	600 g	Huile de colza HOLL	60 ml
Parmesan râpé	300 g	Bouillon de légumes	2 L
Asperges	700 g	Persil	QS
Oignons	2 pièces	Sel et poivre	QS
Ail	2 gousses		

## Préparation

1. Peler le tiers inférieur des asperges, couper en tronçons de 1 cm et réserver les pointes.
2. Cuire dans du bouillon les tronçons environ 3 minutes. Puis ajouter les pointes.
3. Cuire 2 minutes supplémentaires.
4. Réserver l'eau de cuisson.
5. Ciseler les oignons et hacher l'ail.
6. Faire revenir les oignons et l'ail dans une casserole avec l'huile.
7. Rajouter le riz et le nacrer.
8. Mouiller au bouillon de légumes au fur et à mesure et cuire pendant environ 30 minutes.
9. Lier avec les deux tiers du parmesan râpé. Ajouter les tronçons d'asperge.
10. Assaisonner de sel et poivre.
11. Disposer le risotto sur le fond de l'assiette, ajouter les pointes d'asperge dessus et parsemer du reste de parmesan et de persil.





# Cake salé aux légumes et feta

Saison : Été

## Ingrédients

Farine	450 g	Carottes	600 g
Poudre à lever	2 sachets	Petits pois	40 g
Œufs, entiers	8	Oignons	200 g
Lait, entier	250 ml	Huile de colza HOLL	50 ml
Fromage râpé	75 g	Feta	125 g
Poivrons rouges	450 g	Sel et poivre	QS

## Préparation

1. Préchauffer le four à 180 degrés.
2. Couper les légumes en fines tranches ou en petits cubes.
3. Émincer les oignons et couper la feta en petits dés.
4. Dans une poêle, faire revenir les oignons dans l'huile puis ajouter les légumes. Saler et poivrer.
5. Laisser cuire à feu doux.
6. Mélanger dans un saladier la farine, la poudre à lever, les œufs, le lait jusqu'à qu'il n'y ait plus de grumeaux.
7. Ajouter les légumes cuits, le fromage râpé et la feta.
8. Mélanger et répartir dans un moule chemisé de papier cuisson.
9. Enfourner environ 60 minutes.
10. Servir froid ou chaud décoré de miettes de feta. Accompagner d'une salade ou de légumes de saison.



unisanté

Centre universitaire de médecine générale  
et santé publique - Lausanne

# Cake salé aux olives et Gruyère

Saison : Été

## Ingrédients

Farine	450 g	Courgettes	450 g
Poudre à lever	2 sachets	Oignons	200 g
Œufs, entiers	8	Huile de colza HOLL	50 ml
Lait, entier	250 ml	Olives dénoyautées	100 g
Gruyère râpé	200 g	Sel, poivre	QS

## Préparation

1. Préchauffer le four à 180 degrés.
2. Couper les légumes en fines tranches ou en petits cubes.
3. Émincer les oignons et couper les olives en rondelles.
4. Dans une poêle, faire revenir les oignons dans l'huile puis ajouter les légumes coupés. Saler et poivrer.
5. Laisser cuire à feu doux.
6. Mélanger dans un saladier la farine, la poudre à lever, les œufs, le lait jusqu'à qu'il n'y ait plus de grumeaux.
7. Ajouter les légumes cuits, le gruyère râpé et les olives.
8. Mélanger et répartir dans un moule chemisé de papier cuisson.
9. Enfourner environ 60 minutes.
10. Servir froid ou chaud décoré de miettes de feta. Accompagner d'une salade ou de légumes de saison.



# Remerciements

Les recettes ont été élaborées avec des cuisiniers collaborants avec Fourchette verte Vaud : Julien Lagnier, Francis Mèes, Edin Pilica, Filippo Pisano, Tony Sabalçagaray, Claude Besnard, Valentin Lourenço, Michael Vauthey, les diététiciennes Eldora Jennifer Bouhon et Laurence Grosjean ainsi que Fourchette verte Valais.



## unisanté

Centre universitaire de médecine générale  
et santé publique • Lausanne

*Le label Fourchette verte dans le Canton de Vaud est mené par Unisanté et financé, dans le cadre du Programme d'action cantonal (PAC), par le Canton de Vaud et Promotion Santé Suisse.*



## unisanté

Centre universitaire de médecine générale  
et santé publique • Lausanne

## Contact

### Fourchette verte Vaud

#### Unisanté

Route de Berne 113, 1010 Lausanne

☎ 021 545 10 15

✉ [vd@fourchetteverte.ch](mailto:vd@fourchetteverte.ch)

## Renseignements

#### Unisanté Alimentation :

[www.unisante.ch/alimentation](http://www.unisante.ch/alimentation)

#### Fourchette verte :

[www.fourchetteverte.ch](http://www.fourchetteverte.ch)



# unisanté

Centre universitaire de médecine générale  
et santé publique · Lausanne