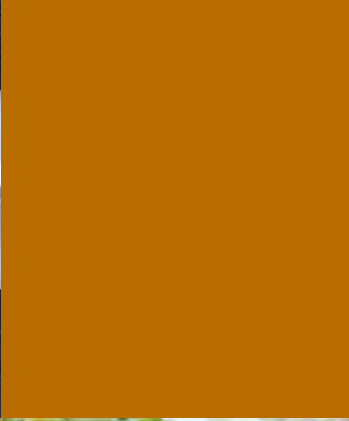
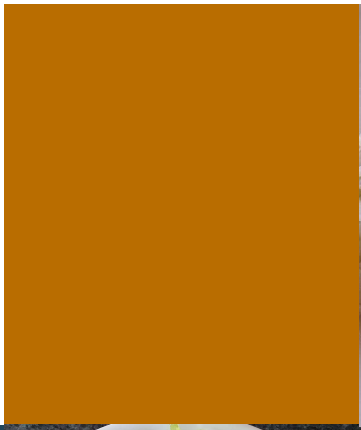




Recettes des établissements pour les établissements



Macaronis d'alpage végétariens au tofu fumé

Recette de Ulli, cuisinière dans les écoles à horaire continu Bethlehemacker & Gäbelbach

«Recettes des établissements pour les établissements»

50 minutes • Adultes: 4 portions

Juniors: 6 portions

Enfants: 8 portions



Ingrédients

120 g	penne complètes, crues		
500 g	pommes de terre crues à chair ferme	200 g	salade verte
1 cc	sel	1	oignon
	poivre, noix de muscade	500 g	haricots verts
2 dl	lait		
2 dl	demi-crème		
200 g	tofu fumé		
120 g	fromage râpé		

Préparation

Peler les pommes de terre, les couper en dés et les faire cuire dans de l'eau légèrement salée pendant environ 10 minutes, puis ajouter les penne et poursuivre la cuisson pendant encore 15 minutes. Égoutter et remettre dans la casserole. Ajouter le lait, la demi-crème, le poivre, le sel et la muscade et porter à ébullition, y râper le tofu fumé (râpe à bircher). Mélanger le tout et rectifier l'assaisonnement. Verser la masse dans un plat à gratin, parsemer de fromage râpé et terminer la cuisson pendant 20 minutes au milieu du four à env. 180 degrés. Pendant ce temps, préparer les haricots et les faire cuire à la vapeur avec l'oignon haché jusqu'à ce qu'ils soient cuits. Préparer la salade verte et l'assaisonner avec la sauce.



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

Le menu est riche en fibres alimentaires, contient un produit à base de céréales complètes et respecte la quantité de protéines requise par portion.

Conseil:
Les légumes peuvent être adaptés en fonction de la saison, les haricots surgelés de Suisse peuvent aussi être utilisés en hiver.

Burger de lentilles avec salades et pommes de terre au four

Recette de Anna, cuisinière à la GEWA Zollikofen Catering pour les crèches et les écoles à horaire continu

120 minutes • Adultes: 6 portions

Juniors: 10 portions

Enfants: 16 portions

«Recettes des établissements pour les établissements»



Ingrédients

400 g lentilles vertes ou brunes
6 dl eau
1,2 kg pommes de terre farineuses crues
3-4 poireaux ou 600 g de légumes de saison
Huile d'olive ou huile de colza HOLL
Épices à volonté (herbes, muscade,...)
200 g Emmentaler ou autre fromage à pâte dure
2 cc sel
4 œufs

Préparation

Porter les lentilles à ébullition dans l'eau, laisser mijoter légèrement, ajouter les pommes de terre épluchées et coupées en dés aux lentilles bouillantes, cuire jusqu'à ce qu'elles soient bien tendres, ajouter un peu d'eau si nécessaire. Ensuite, écraser la masse et laisser refroidir un peu. Faire revenir le poireau ou les légumes en fines lamelles et assaisonner. Mélanger les lentilles, les pommes de terre et les légumes avec le reste des ingrédients et assaisonner. Former des burgers et les faire dorer des deux côtés dans de l'huile de colza HOLL ou les faire cuire au four en les badigeonnant d'un peu d'huile.



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

Le menu est riche en fibres alimentaires, contient des légumineuses et est végétarien.

Accompagné d'une salade de saison et/ou de légumes crus, il constitue un repas simple et équilibré.

Servir en accompagnement: pommes de terre au four

Conseil:
Peut être complété par
une sauce au séré aux
herbes.

Galettes de céréales

Recette de Patrik Ruch, cuisinier à la crèche Wyler à Berne

« Recettes des établissements pour les établissements »

50 minutes • Adultes: 6 portions

Juniors: 12 portions

Enfants: 15 portions



Ingrédients

50 g	oignon haché
50 g	brunoise de légumes de saison
1 cs	huile de colza HOLL
900 g	céréales cuites (par ex. boulgour, couscous complet, quinoa, etc.)
250 g	œufs
100 g	fromage râpé
130 g	séré maigre
Un peu de	sel, poivre, paprika, herbes

farine pour lier, adapter selon la quantité de céréales utilisées.



Préparation

Faire revenir brièvement les oignons et les légumes en brunoise dans l'huile.

Mélanger tous les ingrédients et former des galettes.

Cuire au four à 180 °C pendant 10 minutes ou faire revenir brièvement dans une poêle.

Servir en accompagnement :

Sauce au séré aux herbes, salade verte, dips de légumes et fruits coupés pour le dessert.

Ou utiliser comme pain pour le burger et remplir le burger de tomate, feuilles de salade, concombre et fromage. Servir avec une salade en accompagnement.

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

Le menu est équilibré, contient suffisamment de protéines et a une teneur élevée en fibres alimentaires provenant des céréales (produit complet).

Conseil:
Les galettes peuvent également être servies avec de la sauce tomate.

Croûtes au fromage et aux carottes

Recette de Silvia, crèche Windrose, Langenthal

« Recettes des établissements pour les établissements »

35 minutes • Adultes: 4 portions

Juniors: 6 portions

Enfants: 8 portions



Ingrédients

8-12 tranches pain toast complet ou pain complet
8 cs cidre sans alcool
4 carottes
250 g Gruyère râpé
1 bouquet persil finement haché
poivre, noix de muscade

Silvia sert une salade de légumes et une salade verte avec les croûtes au fromage et aux carottes.

Préparation

Déposer les tranches de pain sur une plaque recouverte de papier sulfurisé et les arroser de cidre.

Râper les carottes à la râpe à rösti, les mélanger avec le persil et le fromage, assaisonner. Répartir la masse sur le pain.

Cuire les croûtes au fromage à 220 °C pendant environ 12 minutes. Servir en petites parts.



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

Le menu est végétarien, riche en fibres alimentaires et contient des produits laitiers.

Conseil:
Les carottes peuvent être remplacées par d'autres légumes comme les courgettes ou les poireaux.

Tranches de semoule et lentilles au four

50 minutes • Adultes: 4 portions

Juniors: 6 portions

Enfants: 8 portions

Recette de Denise, crèche Villa ChriBu à Burgdorf

« Recettes des établissements pour les établissements »



Ingédients

150 g	lentilles (brunes ou vertes)
1	feuille de laurier
1	clou de girofle
2.5 dl	lait
2.5 dl	bouillon de légumes
150 g	semoule
1 bouquet	ciboulette
2	œufs
25 g	fromage râpé
	sel, poivre

Denise sert une sauce tomate et une salade mêlée avec les tranches de semoule.

Préparation

Faire cuire les lentilles avec la feuille de laurier et le clou de girofle. Porter le lait et le bouillon à ébullition, verser la semoule et laisser gonfler à couvert pendant 5 minutes à feu doux en remuant souvent pour obtenir une bouillie. Ajouter la ciboulette, l'œuf et le fromage râpé à la semoule. Mélanger la semoule avec les lentilles, saler et poivrer la masse. Verser la masse dans un plat à four graissé, l'aplatir et la faire cuire au four pendant 30 minutes, jusqu'à ce que les tranches de semoule aient pris de la couleur.



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

Le menu est végétarien et contient des légumineuses.

Conseil:
Au lieu d'être cuites au four, les tranches de lentilles peuvent également être cuites de manière classique dans une poêle à frire.