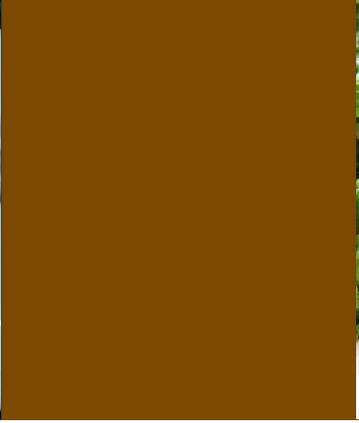
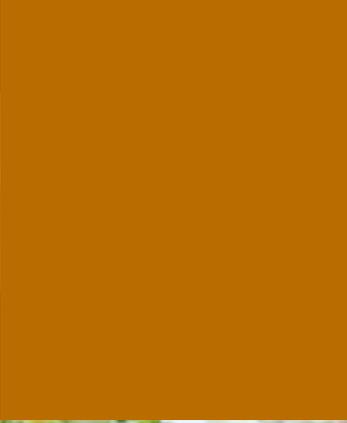
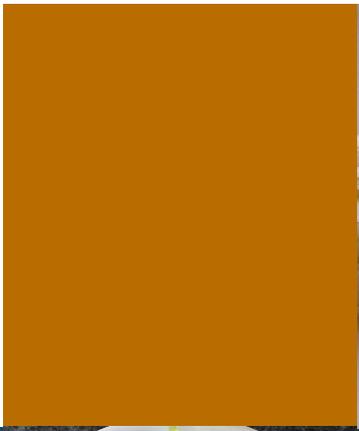




Recettes des établissements pour les établissements



Lentilles à la noix de coco et riz aux légumes

20 minutes • Adultes: 4 portions

Juniors: 6 portions

Enfants: 10 portions

Recette de Monique, crèche de Aaregg

«Recettes des établissements pour les établissements»



Ingrédients

175 g lentilles (rouges)
4 dl bouillon de légumes
1 oignon
2 gousses d'ail
2 cc curry en poudre
2 dl lait de coco

240 g riz blanc (non cuit)

Préparation

Eplucher l'oignon et l'ail, les couper finement et les faire revenir dans un peu d'huile. Ajouter le curry en poudre et faire revenir brièvement.

Mouiller avec le bouillon de légumes, verser les lentilles et le lait de coco. Porter à ébullition et laisser mijoter pendant environ 5 minutes.

Réserver au chaud et servir sur du riz.

Les enfants aiment beaucoup les lentilles, leur consistance crémeuse et leur doux goût de coco !

Conseil:
Les légumes peuvent également être mélangés au riz ou aux lentilles.

Servir en accompagnement:

200 g bâtonnets de légumes de saison
ou
200 g légumes de saison, p. ex. brocoli et
200 g salade verte de saison



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

Le menu est riche en fibres alimentaires et végétarien. Avec sa forte teneur en lait de coco, il compte parmi les composants riches en graisses, mais ceux-ci peuvent être planifiés au maximum 3x par semaine.

Galettes de pois chiches

Recette de Karin, crèche Windrose, Langenthal

30 minutes • Adultes: 4 portions

Juniors: 6 portions

Enfants: 8 portions

« Recettes des établissements pour les établissements »



Ingrédients

400 g	pois chiches cuits (correspond à 200g sec)
2 cs	amandes mondées
1	piment rouge finement coupé
1 branche	menthe poivrée finement coupée
200 g	carottes
3 cs	Sbrinz
2 cs	farine
1 cs	huile d'olive
	mélange d'épices orientales, sel, poivre
	huile de colza HOLL pour cuire

Les galettes sont servies avec une sauce au séré, des pommes de terre au four et une salade de concombre.

Préparation

Ecraser grossièrement les pois chiches, les mélanger avec les amandes, le piment et la menthe, râper les carottes et les ajouter à la masse. Ajouter le fromage et la farine, assaisonner et mélanger jusqu'à obtenir une masse compacte. Former des galettes et les faire revenir des deux côtés dans une poêle antiadhésive.



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

Le menu est végétarien et contient des légumineuses.

Conseil:
Selon la saison, servir une autre salade avec les galettes

Lahmacun avec houmous et halloumi

Recette de Gabriela Lehmann, diététicienne Nutriteam GmbH à Berne

40 minutes • Adultes: 4 portions

Juniors: 6 portions

Enfants: 8 portions



Ingrédients

Farce:

1 poignée de salade verte
½ avocat
200 g halloumi

Houmous à la tomate:

200 g pois chiches cuits
2 cs jus de citron
2 cs huile d'olive
2 cs purée de tomates

2 cs tahini (pâte de sésame)
sel

Lahmacun:

120 g farine d'épeautre
35 g flocons d'avoine complets
280 g séré maigre
2 œufs

Préparation

Couper l'avocat et l'halloumi en petits cubes. Faire dorer l'halloumi dans une poêle à frire.

Pour l'houmous, mélanger tous les ingrédients dans un récipient et les réduire ensuite en fine purée à l'aide d'un mixeur. Mélanger tous les ingrédients pour le lahmacun dans un récipient, assaisonner et bien pétrir. Répartir ensuite la pâte en quatre portions et l'étaler en rond sur deux plaques à pâtisserie recouvertes de papier sulfurisé. Cuire le tout pendant environ 15 minutes dans un four préchauffé à 200°C. Badigeonner les lahmacun tièdes de houmous à la tomate et répartir le reste des ingrédients sur un côté, puis les enrouler délicatement.



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.

Conseil:
Servir avec des crudités

Houmous

15 minutes • 1 verre de 200 ml

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



Ingrédients

200 g pois chiches cuits
1 gousse d'ail
2 cc harissa
3 cs tahini (purée de sésame), ou purée d'amandes
5 cs eau
3 cs huile d'olive
1 cs jus de citron
sel

Préparation

Bien rincer les pois chiches dans une passoire et les laisser égoutter.

Éplucher l'ail.

Réduire tous les ingrédients en fine purée dans un blender.

Si la consistance est trop ferme, ajouter un peu d'eau ou d'huile.

L'houmous se conserve 4 à 5 jours au réfrigérateur.



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

Ce houmous est riche en fibres alimentaires et végétarienne. Elle apporte une portion supplémentaire de protéines.

Conseil:

L'houmous est délicieux en sauce dip, en pâte à tartiner, avec du pain pita et des wraps. Il est possible d'ajouter aux pois chiches des tomates séchées ou des légumes en purée. Pour plus de goût, assaisonnez avec du paprika en poudre.

Chili sin carne (non piquant)

Recette de Gabriela Lehmann, diététicienne Nutriteam GmbH à Berne

40 minutes • Adultes: 4 portions

Juniors: 6 portions

Enfants: 10 portions



Ingrédients

3 gousses d'ail pressées
2 oignons coupés en dés
2 carottes coupées en dés
150 g émincé de soja
500 ml bouillon de légumes
3 cc paprika doux en poudre
50 g concentré de tomates
400 g tomates coupées en morceaux
200 g purée de tomates
1 grande boîte de haricots Borlotti

1 grande boîte de maïs
huile pour faire revenir
sel et poivre selon votre goût

Accompagnement:
240 g riz sec (cru)

Préparation

Faire tremper l'émincé de soja dans du bouillon de légumes chaud pendant environ 10 minutes. Egoutter ensuite dans une passoire et recueillir le liquide. Faire chauffer l'huile dans une poêle, y mettre l'ail, les oignons, les carottes, l'émincé de soja, le concentré de tomates et le paprika en poudre et faire revenir le tout pendant 5 minutes. Ajouter les tomates, le reste du bouillon de légumes, les haricots Borlotti, le maïs, le sel et le poivre et laisser mijoter à feu doux pendant 20 à 25 minutes. Pendant ce temps, préparer le riz.



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

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

Conseil:
Servir avec des crudités.