



Gâteau au pain d'Odette



Ingredients

Pour un gâteau de 24 cm de ø

-  250 g de pain rassis
-  lait pour trempage
-  2 yogourts à la vanille
-  3 œufs
-  1 citron
-  1 tasse de sucre
-  sucre vanillé
-  une tasse de farine
-  poudre à lever
-  3 pommes
-  6 noix

Préparation – [Voir ici la vidéo](#)

1. Faire tremper le pain rassis dans du lait pendant deux heures.
2. Ajouter les yogourts, les œufs, le jus et les zestes de citron, le sucre, le sucre vanillé, la farine, la poudre à lever, les pommes et les noix.
3. Cuire 45' à 180°C dans un moule à gâteau.

Une recette de Louise et Fabienne

L'équipe « Les paintouilleuses » (VS)



Astuce durabilité:

Idée gourmande pour valoriser du pain rassis!

Astuce santé:

Remplacer le sucre par du miel.

La Fourchette intergénérationnelle est un projet de Fourchette verte Suisse en collaboration et avec le soutien de:



Galettes d'aubergines

Ingédients

Pour 4 personnes
recette estivale

-  400 g aubergines
-  150 g Sbrinz
-  100 g mie de pain
-  2 branches basilic
-  2 branches persil
-  2 gousses d'ail
-  1 œuf
-  panure
-  huile de colza HOLL
(pour cuisson à la poêle)
-  200 g blé Eblly
-  300 g tomates

Préparation – [Voir ici la vidéo](#)

1. Couper et cuire les aubergines à la vapeur puis les essorer et les mixer.
2. Râper le fromage, le mixer avec la mie de pain, le basilic, le persil et l'ail écrasé.
3. Ajouter l'aubergine mixée à la préparation.
4. Y ajouter un œuf, du sel et du poivre et mélanger jusqu'à obtenir une pâte.
5. Faire des boulettes, les écraser et les passer dans la panure.
6. Privilégier une cuisson au four pendant 45' à 180°C. Il est possible aussi de cuire les galettes à la poêle en utilisant de l'huile de colza HOLL.
7. Accompagner avec du blé Eblly et des tomates.
8. Pour une recette plus équilibrée, accompagner d'une source de protéines comme des lentilles, haricots, pois chiches, etc...

Une recette de Tania, Giacomo et Maddalena
L'équipe de «Maddalena» (VD)



Astuce durabilité:

Privilégier des ingrédients locaux, de saison et issus d'une production respectueuses de l'environnement.

Astuce santé:

Pour une recette plus équilibrée, accompagner d'une source de protéines comme des lentilles, haricots, pois chiches, etc...

La Fourchette intergénérationnelle est un projet de Fourchette verte Suisse en collaboration et avec le soutien de:



Millefeuille de polenta aux légumes

Ingredients

Pour 4 personnes
recette d'automne-hiver

-  200 g maïs
-  2 dl vin blanc
-  1 cs bouillon
-  5 dl eau
-  40 g de colza HOLL
ou de tournesol HO
-  150 g Gruyère
-  1 oignon
-  2 gousses d'ail
-  750 g de légumes, par ex:
betteraves, carottes, brocolis,
champignons
-  1 tranche de jambon
-  herbes aromatiques,
sel & poivre

Préparation – [Voir ici la vidéo](#)

1. Faire revenir la polenta dans l'huile de tournesol.
2. Rajouter le vin blanc et quelques minutes plus tard le bouillon mélangé dans l'eau.
3. Mélanger et laisser évaporer 30-40'.
4. Un fois la polenta cuite, incorporer le fromage râpé et laisser refroidir sur une plaque. On peut aussi la préparer la veille.
5. Couper la polenta refroidie en tranches et la passer au four, puis à la poêle.
6. Couper les betteraves, carottes et brocolis et les cuire à la vapeur en veillant au temps de cuisson de chaque légume.
7. Couper et faire revenir le jambon dans une poêle avec l'oignon. Ajouter les champignons et les gousses d'ail.
8. Assaisonner avec herbes aromatiques, sel et poivre.

Une recette de Elisabeth, Ben et Sébastien
L'équipe « L'Hepicerie » (VD)



Astuce durabilité:

Privilégier des ingrédients locaux, de saison et issus d'une production respectueuse de l'environnement.

Astuce santé:

Afin de préserver les précieuses valeurs nutritives contenues dans les légumes, respecter les temps de cuisson de chacun d'entre eux.

La Fourchette intergénérationnelle est un projet de Fourchette verte Suisse en collaboration et avec le soutien de:



Dahl de lentilles et boulgour et courge à la coriandre

Ingédients

Pour 4 personnes
recette d'automne

-  250 g lentilles germées
-  250 g boulgour
-  200 g courge butternut
-  graines de coriandre
-  ½ cc piment
-  2 dl huile de colza HOLL
-  2 oignons
-  3 gousses d'ail
-  750 g tomates cerise
-  1 kg épinards
-  sel & poivre

Préparation – [Voir ici la vidéo](#)

1. Faire tremper et germer les lentilles, faire tremper le boulgour 1-2 jours avant de les cuire à la vapeur pendant 20'.
2. Couper la courge en demi-lunes et l'assaisonner avec la coriandre, le piment et l'huile. Passer au four pendant 30' en y ajoutant les graines de courge.
3. Faire revenir les oignons et l'ail dans une casserole et y ajouter les tomates. Laisser compoter en y ajoutant de l'eau si nécessaire.
4. Faire revenir l'ail dans une casserole y ajouter les épinards. Laisser cuire pendant quelques secondes.

Une recette de Suzanne et Vanessa
L'équipe «Mamamia» (VD)



Astuce durabilité:

Privilégier des ingrédients bio: une courge bio ne nécessite pas d'épluchage!

Astuce santé:

Les lentilles trempées et germées sont plus digestes et cuisent plus rapidement!

La Fourchette intergénérationnelle est un projet de Fourchette verte Suisse en collaboration et avec le soutien de:



Ballotines de volaille au pesto de courgettes

Ingédients

Pour 4 personnes
recette d'été

-  3 poivrons
-  2 oignons
-  3 gousses d'ail
-  thym, laurier
-  100 g courgettes
-  50 g poudre de noisettes ou d'amandes
-  50 g fromage à pâte dure (type Sbrinz)
-  3 filets de poulet (env. 100 g par filet)

Préparation – [Voir ici la vidéo](#)

1. Pour le coulis de poivrons, faire revenir l'oignon ciselé, l'ail dégermé, les poivrons rouges avec le thym et le laurier dans une casserole avec un peu d'huile.
2. Cuire à feu très doux pendant 15 à 20' jusqu'à ce que le poivron soit confit. Retirer thym et laurier et mixer.
3. Pour le pesto, éplucher les courgettes et mixer les épluchures avec l'ail écrasé et l'huile.
4. Mélanger avec la poudre de noisettes ou d'amandes, le fromage et l'huile.
5. Ouvrir et aplatir les filets de poulet, saupoudrer du film alimentaire résistant à la chaleur d'herbes aromatiques et farcir le poulet avec du pesto de courgettes.
6. Les faire cuire 15' dans l'eau frémissante.
7. Servir avec le coulis de poivron.

Une recette de **Christiane et Guillaume**
L'équipe « La Team du 49 » (JU)

Astuce durabilité:

Utiliser les courgettes épluchées pour une autre recette.

Astuce santé:

Pour un recette plus équilibrée, accompagner d'un féculent, par ex. un risotto.



La Fourchette intergénérationnelle est un projet de **Fourchette verte Suisse** en collaboration et avec le soutien de:



Glace à la fraise et son bricelet

Ingédients

Pour 6 personnes
recette de printemps

GLACE

-  500 g fraises
-  50 g miel
-  2 cs jus de citron
-  250 g yogourt

BRICELET

-  1 blanc d'œuf
-  50 g miel
-  6 cs lait
-  15 g huile de colza HOLL
-  75 g farine blanche ou complète
-  1 pincée de sel

Préparation – [Voir ici la vidéo](#)

1. Pour la glace, couper les fraises, y ajouter le miel, le jus de citron et mixer. Ajouter le yogourt, mélanger et mettre dans la sorbetière.
2. La glace peut aussi être préparée en entreposant le mélange dans un bac au congélateur. Mélanger régulièrement.
3. Pour le bricelet, mélanger le blanc d'œuf avec le miel, l'huile de colza, la farine et le sel. Faire cuire au fer à bricelets.
4. Façonner le bricelet encore chaud en forme de coupelle ou de cornet. Laisser refroidir avant d'y déposer une boule de glace.

Une recette de Françoise, Emily et Virginie
L'équipe « Les pâtisseries » (FR)



Astuce durabilité:

Profiter des beaux jours pour récolter les fraises dans les champs d'autocueillette.

Astuce santé:

Le miel a la particularité d'avoir un pouvoir sucrant plus élevé que le sucre ce qui permet une éventuelle réduction de la quantité.

La Fourchette intergénérationnelle est un projet de Fourchette verte Suisse en collaboration et avec le soutien de:



Veggie Burger automnal

Ingredients

Pour 4 personnes — recette d'automne

- 300 g légumes d'automne (betteraves, carottes, céleri, panais, céleri branche, ...)
- 1 pomme
- 2 cs vinaigre de framboise
- 1 cs huile de colza
- 1 cs huile de noix
- sel, poivre, piment d'Espelette

MAYONNAISE VÉGANE

- 1 cs moutarde
- 75 ml aquafaba
- 1 cs vinaigre de pomme
- huile de colza
- 1 concombre

SUCETTES AU FROMAGE

- fromage râpé
- cumin

POUR LE MONTAGE

- 8 gros champignons de Paris
- feuilles de salade pour décorer

GALETTES DE POIS CHICHES

- 140 g pois chiches cuits et égouttés
- 1 oignon
- 3-4 cs persil
- 1 gousse d'ail
- huile de colza HOLL
- 1 citron
- 2 œufs
- épices (curry, cumin moulu, poivre de cayenne...)
- 4 cs fécule de maïs

Une recette de Hélène Yves et Zita

L'équipe de « La Pop Team » (VD)



La Fourchette intergénérationnelle est un projet de Fourchette verte Suisse en collaboration et avec le soutien de:



Préparation – Voir ici la vidéo

- Couper les légumes choisis et la pomme en petits dés.
- Emulsionner les ingrédients de la vinaigrette dans un bol.
- Mixer les pois chiches en réservant l'eau de cuisson (aquafaba) pour la mayonnaise, avec l'ail, le jus de citron, l'huile de colza HOLL. Ajouter les épices et mélanger. Ajouter l'oignon finement ciselé, l'œuf, la fécule et mélanger.
- Dans une grande poêle antiadhésive légèrement huilée cuire les galettes formées dans des emporte-pièces, faire dorer à feu moyen/vif une face pendant env. 8' — tourner la galette et dorer l'autre face de la même manière.
- Placer la moutarde, l'aquafaba et le vinaigre de pomme dans un récipient étroit pour pouvoir y plonger un mixer plongeur. Mixer à grande vitesse pour obtenir un mélange lisse. Ajouter l'huile de colza en filet tout en continuant à mixer. Le mélange va s'épaissir petit à petit et prendre la consistance de la mayonnaise. Assaisonner à convenance.
- Couper le concombre en petits cylindres, les vider et les remplir de mayonnaise.
- Placer 4 bâtonnets sur une plaque de cuisson. Répartir le fromage en 4 tas de ± 4 cm de \varnothing sur la partie supérieure des bâtonnets. Parfumer facultativement les tuiles avec des graines de cumin. Placer dans le four préchauffé à 180°C et cuire environ 8'. Les sucettes sont prêtes quand toutes les bulles à leur surface ont disparu et qu'elles sont dorées. Sortir du four et laisser refroidir avant de les décoller car elles sont fragiles.
- Enlever les pieds et creuser l'intérieur du chapeau des champignons, les farcir généreusement de tartare de légumes. Poser un chapeau sur l'assiette, le couvrir avec un disque de galette de pois chiches et y ajouter quelques feuilles de salade. Couvrir d'un autre chapeau farci pour créer un effet hamburger, piquer une sucette au fromage pour maintenir le tout. Servir avec un concombre à la mayonnaise.



Astuce durabilité:
Cette recette est végétarienne; la mayonnaise est végane.

Astuce santé:
Pour un repas plus équilibré, compléter avec deux tranches de pain complet et une source de protéines (par ex. un œuf) par personne.

La Fourchette intergénérationnelle est un projet de Fourchette verte Suisse en collaboration et avec le soutien de:





Pappardelle à l'ail des ours avec sa sauce de courgettes citronnée

Ingédients

Pour 4 personnes
recette de printemps

PÂTES

- 50 g ail des ours
- 20 g huile de colza
- 3 oeufs
- 350 g farine bise
- sel

SAUCE

- 650 g courgettes
- 20 g huile de colza HOLL
- 2 piments rouges
- 5 cs séré mi-gras
- 1 citron
- 4 cs fromage à pâte dure, rapé
- sel et poivre

DÉCORATION

- une poignée de pignons
- radis
- ciboulette

Préparation

- Après avoir blanchi l'ail des ours, le hacher et le réduire en purée avec les œufs. Ajouter les autres ingrédients pour la pâte, les mélanger et pétrir. Former une boule et la mettre au réfrigérateur 30'.
- Séparer en 4 portions et abaisser chaque pâton à l'aide d'un laminoir à pâte. Couper des rubans de pâte et les faire sécher. Faire cuire en parallèle de la préparation de la sauce.
- Pour la sauce, couper les courgettes en fines lamelles.
- Dans une poêle, faire revenir les courgettes, puis cuire à feu doux. Ajouter le reste des ingrédients, assaisonner.
- Couper les radis en deux ou en quatre et les disposer sur l'assiette, ainsi que les pignons et la ciboulette ciselée.

Une recette de Catherine, Noame et Sabine
L'équipe « Verveine & Co. » (VD)



Astuce durabilité:

Remplacer les pignons, souvent non disponibles localement, par des cerneaux de noix ou des noisettes hachées.

Astuce santé:

Pour un plat plus équilibré, accompagner d'une source de protéines végétales (lentilles, pois chiches,...).

La Fourchette intergénérationnelle est un projet de Fourchette verte Suisse en collaboration et avec le soutien de:



Couscous au poulet et aux légumes

Ingédients

Pour 4 personnes
recette d'été

-  1 oignon
-  250 g carottes
-  250 g romanesco
-  250 g courgettes
-  40 g huile de colza HOLL
-  75 g olives noires dénoyautées
-  10 tomates séchées
-  400 g émincé de poulet
-  280 g semoule de blé
-  sel, poivre, épices, herbes aromatiques

Préparation

1. Faire revenir les carottes coupées et l'oignon à feu moyen durant 10' dans une poêle avec un peu d'huile. Rajouter le romanesco coupé en rosettes, puis les courgettes coupées en rondelles et faire revenir 10'.
2. Couper olives et tomates séchées en brunoise, ajouter au légumes hors du feu.
3. Faire sauter le poulet dans une poêle avec un peu d'huile jusqu'à complète coloration. Assaisonner.
4. Ajouter les légumes, mélanger, réserver à couvert, à feu doux.
5. Faire bouillir un volume d'eau légèrement salée correspondant au volume de la semoule de blé. À la première ébullition, ajouter la semoule de blé et laisser absorber l'eau à couvert, hors du feu.
6. Servir dans une assiette creuse ou une mini-cocotte.

Une recette de Alice, Oriane et Josiane
L'équipe « Les trois mousquetaires » (VS)



Astuce durabilité:

Pour une alternative végétarienne, remplacer le poulet par des pois chiches.

Astuce santé:

Choisir du couscous complet, plus riche en fibres et minéraux.

La Fourchette intergénérationnelle est un projet de Fourchette verte Suisse en collaboration et avec le soutien de:



Capellini all'arlecchino

Ingédients

Pour 4 personnes
recette d'été

-  200 g pois mange-tout
-  2 poivrons rouges
-  40 g huile de colza HOLL
-  1 gousse d'ail
-  1 oignon
-  400 g tomates
-  feuilles de basilic
-  1 cc piment en poudre
-  400 g filet de bœuf émincé
-  280 g capellini
-  sel et poivre

Préparation

1. Blanchir les pois mange-tout dans de l'eau légèrement salée, les tremper dans l'eau glacée avant de les couper en lamelles.
2. Chauffer un peu l'huile dans une poêle, faire blondir l'ail et l'oignon hachés, ajouter les poivrons coupés en lamelles, la poudre de piment et cuire pendant quelques minutes.
3. Ajouter les tomates en petits morceaux et les pois mange-tout et poursuivre la cuisson.
4. Dans une autre poêle, mettre un peu d'huile de colza, faire chauffer. Ajouter la viande, faire sauter jusqu'à complète coloration. Ajouter les légumes, mélanger.
5. Couper le basilic, ajouter, mélanger, rectifier l'assaisonnement.
6. Faire cuire les capellini.
7. Incorporer la sauce dans les pâtes.

Une recette de *Alphonse, Samson, Charly et Abishan* L'équipe « Les Giasten » (VS)



Astuce durabilité:

Pour une alternative végétarienne remplacer le bœuf par du tofu ou du halloumi

Astuce santé:

Choisir des capellini à la farine intégrale, plus riches en fibres, vitamines et minéraux.

La Fourchette intergénérationnelle est un projet de Fourchette verte Suisse en collaboration et avec le soutien de:



Hamburger épicié

Ingédients

Pour 4 personnes
recette d'été

-  500 g carottes
-  200 g tomates
-  100 g fromage d'alpage
-  1 oignon rouge
-  1 cs sucre en poudre
-  280 g viande bœuf hachée
-  1 œuf
-  4 pains burgers
-  40 g huile de colza HOLL
-  paprika, curry, moutarde, piment, herbes aromatiques
-  sel et poivre

Préparation

1. Couper les carottes en bâtonnets. Mettre dans une terrine. Ajouter un peu d'huile, du sel, du poivre et du piment en poudre.
2. Déposer sur une plaque recouverte de papier sulfurisé. Cuire au four à 200° C durant 20-25' selon la taille des bâtonnets.
3. Couper les tomates en fines rondelles et le fromage en fines tranches.
4. Peler et émincer l'oignon rouge et le sucre. Faire caraméliser légèrement dans une poêle.
5. Dans une grande terrine, mettre la viande de bœuf hachée. L'écraser finement. Casser l'œuf, fouetter dans un petit récipient, ajouter à la viande, mélanger. Assaisonner avec les épices, le sel et le poivre.
6. Façonner 4 steaks à l'aide d'un emporte-pièce rond légèrement plus grand que la taille des pains. Cuire les steaks dans une poêle avec un peu d'huile.
7. Couper les pains en deux et façonner les burgers. Servir avec les bâtonnets de carottes.

Une recette de Noemi, Anny et Marie

L'équipe « Les Nomar » (VS)



Astuce durabilité:

Pour une alternative végétarienne remplacer la viande hachée de bœuf par des burgers aux lentilles ou haricots rouges.

Astuce santé:

Pour diminuer la quantité de matières grasses utilisées, il est possible de cuire les steaks au four (15' à 200°C).

La Fourchette intergénérationnelle est un projet de Fourchette verte Suisse en collaboration et avec le soutien de:



Parodie de couleurs

Ingredients

Pour 4 personnes
recette d'été

-  400 g tomates
-  1 cc pesto ail des ours
-  50 g panure
-  300 g haricots verts
-  4 tranches lard fumé
-  2 œufs
-  100 g farine
-  50 g parmesan ou Sbrinz râpé
-  4 escalopes de porc de 80 g chacune
-  50 g nouilles fraîches
-  30 g huile de colza HOLL
-  sel, poivre, herbes aromatiques, basilic frais

Astuce durabilité:
Pour un plat moins riche en graisses, remplacer le lard par une ficelle.

Astuce santé:
Pour une alternative végétarienne, remplacer la viande par des escalopes à base d'un mélange d'haricots blancs, œuf et fromage râpé.

Préparation

1. Disposer les tomates coupées en deux dans un plat à gratin préalablement huilé. Ajouter du sel, du poivre, de pesto d'ail des ours et un peu de panure sur chaque moitié de tomate. Cuire dans le bas du four à 200° C durant 30'.
2. Cuire à l'eau légèrement salée les haricots verts durant 10'. Puis les plonger dans un récipient rempli d'eau très froide et égoutter.
3. Sur une planche, disposer à plat une tranche de lard fumé. Ranger quelques haricots bien alignés en fagot. Envelopper avec la tranche de lard. Disposer dans un plat à gratin. Cuire au four durant 10'.
4. Dans une assiette creuse, casser les œufs. Fouetter. Dans une autre assiette creuse, mettre la farine. Dans une troisième assiette creuse, mélanger la panure et le fromage râpé. Passer les escalopes de porc dans l'œuf, puis dans la farine, puis dans le mélange panure-fromage. Répéter l'opération.
5. Dans une grande poêle, chauffer l'huile. Faire sauter la viande des deux côtés : elle doit être cuite et dorée.
6. Dans une grande casserole, faire bouillir de l'eau additionnée de sel. Cuire les pâtes fraîches, égoutter et assaisonner avec un peu d'huile.

Une recette de Océane, Françoise et Anaïs

L'équipe « Mamie Françoise et les mimis » (VS)



La Fourchette intergénérationnelle est un projet de Fourchette verte Suisse en collaboration et avec le soutien de:



Tacos revisité

Ingredients

Pour 4 personnes
recette d'automne

-  280 g farine
-  180 g lait tiède
-  ½ cc sel
-  40 g huile de colza HOLL
-  150 g émincé de poulet
-  150 g haricots rouges (poids sec)
-  2 oignons
-  400 g tomates
-  200 g yogourt nature
-  100 g fromage d'alpage
-  sel, poivre, herbes aromatiques

Préparation

1. Dans une terrine, mélanger la farine, le sel, le lait tiède et 30g d'huile.
2. Pétrir jusqu'à obtention d'une pâte souple. Laisser reposer au frais durant 30'.
3. Dans une poêle avec un peu d'huile, faire sauter l'émincé de poulet jusqu'à complète coloration. Ajouter les oignons coupés en julienne, faire revenir à feu moyen. Retirer du feu, réserver.
4. Préparer les accompagnements : cuire à l'avance les haricots rouges, râper le fromage d'alpage, couper les tomates en macédoine.
5. Partager la pâte en 8 pâtons de même poids. Les couvrir d'un linge humide afin qu'ils ne sèchent pas. Fariner le plan de travail et aplatir chaque pâton au rouleau à pâtisserie : les tortillas doivent être très fines. Cuire les tortillas dans une grande poêle sans matière grasse.
6. Façonner les tacos revisités avec les différents accompagnement et le yogourt nature.

Une recette de Sirianny, France et Cristiano
L'équipe « Les Tacos » (VS)



Astuce durabilité:

Pour une alternative végétarienne, remplacer le poulet par davantage d'haricots rouges

Astuce santé:

Pour un plat plus équilibré, accompagner d'une salade mêlée.

La Fourchette intergénérationnelle est un projet de Fourchette verte Suisse en collaboration et avec le soutien de:



Riz nori au poulet

Ingredients

Pour 4 personnes
recette d'été

-  400 g émincé de poulet
-  2 poivrons
-  1 piment rouge
-  2 cs graines sésame noir
-  ½ cc gros sel
-  40 g huile de colza HOLL
-  2 oignons
-  ½ cube bouillon
-  4 cs vinaigre de riz
-  1 cs sauce soja
-  2 feuilles algue nori
-  250 g riz
-  sel, poivre, paprika

Préparation

1. Dans une terrine, mélanger un peu d'huile avec du sel et du paprika. Couper le poulet en lanières, ajouter à la marinade, mélanger. Réserver.
2. Laver et épépiner les poivrons, les couper en macédoine. Laver et épépiner le piment, le couper en brunoise, réserver avec les poivrons.
3. Dans une poêle, faire griller les graines de sésame noir avec le gros sel. Réserver dans un bol.
4. Faire revenir les oignons hachés dans un peu d'huile. Ajouter le poulet mariné, faire sauter jusqu'à complète coloration.
5. Ajouter les légumes, faire revenir durant 15' environ. Déglacer avec ½ dl d'eau, ajouter le bouillon, mélanger.
6. Retirer du feu et ajouter le vinaigre de riz, la sauce soja, la moitié des graines de sésame grillés et les feuilles de nori écrasées.
7. Pendant que le poulet cuit, cuire le riz.
8. Servir le riz et le poulet, puis saupoudrer avec le reste des graines de sésame.

Une recette de Augustin, Thomas et Rosa
L'équipe « Les Oins Oins » (VS)



Astuce durabilité:

Pour une alternative végétarienne, remplacer la volaille par du tofu suisse.

Astuce santé:

Pour un plat plus équilibré, rajouter des légumes (carottes, poireaux,...).

La Fourchette intergénérationnelle est un projet de Fourchette verte Suisse en collaboration et avec le soutien de:



Tarte aux légumes

Ingredients

Pour une tarte de 32 cm de Ø
recette d'automne

-  200 g farine bise
-  100 g beurre (ou alors pour une variante moins riche en matière grasse: 20 g huile de colza HOLL + 100 g yogourt nature)
-  1 oignon
-  200 g poireaux
-  200 g patate douce
-  400 g carottes
-  100 g champignons de Paris
-  100 g tofu
-  2 œufs
-  1 dl lait soja
-  20 g huile de colza HOLL
-  sel, poivre, herbes aromatiques

Astuce durabilité:

Privilégier des ingrédients bio et locaux.

Préparation

1. Dans une terrine, mettre la farine, deux pincées de sel et le beurre froid coupé en morceaux ou l'huile et le yogourt. Sabler. Faire une fontaine, ajouter 1 dl d'eau et 1 cc d'herbes aromatiques. Mélanger, former une boule et laisser reposer 20' à couvert.
2. Dans une grande poêle ou un wok avec un peu d'huile faire revenir un oignon haché et le poireau en rondelles. Rajouter la patate douce et les carottes coupées en rondelles. Ajouter les champignons coupés en tranches. Faire revenir les légumes jusqu'à précuisson et évaporation complète du liquide. Assaisonner.
3. Couper le tofu en dés.
4. Dans une mesure, fouetter les œufs et le lait de soja pour la liaison.
5. Préparer la pâte : étaler et fonder la plaque à tarte en faisant de jolis bords. Répartir les légumes puis le tofu.
6. Cuire pendant 30-35' dans la partie inférieure du four à 200°C.

Une recette de Yvanna, Nelly et David (VS)



Astuce santé:

Pour un plat plus équilibré, accompagner d'une source des protéines (haricots rouges, lentilles,...).

La Fourchette intergénérationnelle est un projet de Fourchette verte Suisse en collaboration et avec le soutien de:



Bouquette sédunoise

Ingédients

Pour 4 personnes

-  125 g farine de blé
125 g farine de sarrasin
-  ½ cc sel
-  3 œufs
-  5 dl cidre de pomme
-  40 g huile de colza HOLL
-  250 g pois chiches
-  4 cs yogourt nature
-  1 petit citron
-  100 g émincé veau
-  720 g légumes de saison

Préparation – [Voir ici la vidéo](#)

1. Dans une terrine, mélanger les deux farines et le sel.
2. A part, casser les œufs et les fouetter en omelette. Ajouter à la farine et bien lisser la pâte.
3. Ajouter le cidre petit à petit en mélangeant bien afin d'éviter les grumeaux. Ajouter 2 cs d'huile de colza et mélanger.
4. Dans une grande poêle, façonner des « crêpes » bien rondes. Réserver dans une assiette.
5. Dans une terrine, préparer la marinade en mélangeant 2cs d'huile de colza, du sel, du poivre. Ajouter la viande de veau émincée, mélanger et laisser mariner.
6. Mixer les pois chiches avec le yogourt nature, le citron et 2 cs d'huile de colza. Mixer et assaisonner pour obtenir un houmous. Ajouter de la ciboulette coupée si souhaité.
7. Couper les légumes.
8. Faire sauter le veau mariné.
9. Façonner les bouquettes avec la viande, les légumes et le houmous.

Une recette de *Jaqueline, Mickael et Gaël*
L'équipe « Gamijas » (VS)

Astuce durabilité:

Remplacer la viande par des boulettes de lentilles.

Astuce santé:

Préparer du houmous avec du yogourt permet de réduire la quantité d'huile.



La Fourchette intergénérationnelle est un projet de **Fourchette verte Suisse** en collaboration et avec le soutien de:



Poulet aux légumes et aux épices

Ingredients

Pour 4 personnes

-  400 g blancs de poulet
-  2 cs sauce soja
-  1 cs miel
-  ½ cc thym séché
-  ½ cc cannelle en poudre
-  ½ cc muscade en poudre
-  1 gousse d'ail
-  sel et poivre
-  720 g légumes (poireaux, carottes,...)
-  2 cs huile de colza HOLL
-  250 g quinoa
-  ½ cc gingembre râpé

Préparation – [Voir ici la vidéo](#)

1. Dans une terrine, préparer la marinade aux épices pour le poulet: mélanger sauce soja, un peu d'huile, miel, thym, cannelle, muscade, ail pressé, sel et poivre.
2. Couper les blancs de poulet en aiguillettes, ajouter à la marinade, mélanger et réserver à couvert pendant 15'.
3. Laver et couper les légumes en rondelles et faire revenir à feu moyen avec un peu d'huile.
4. Ajouter le quinoa et 3 dl d'eau et laisser mijoter à feux doux à couvert durant 10'. Peler et râper le gingembre frais, ajouter et mélanger. Le gingembre peut aussi être rajouté plus tôt dans la préparation.
5. Déposer les aiguillettes marinées sur une plaque à gâteau avec papier sulfurisé et cuire au four à 200° C pendant environ 15-20'.

Une recette de Trudi, Tanguy et Théo
L'équipe « Les Gourmets » (VS)



Astuce durabilité:

Pour une alternative végétarienne, remplacer la volaille par 100-120 g de tofu suisse par personne.

Astuce santé:

Privilégier des légumes bio et locaux, ils contiennent davantage d'antioxydants. De plus, on n'a pas besoin de les éplucher!

La Fourchette intergénérationnelle est un projet de Fourchette verte Suisse en collaboration et avec le soutien de:





Tarte aux pruneaux

Ingédients

Pour une tarte de 26 cm de Ø
recette de fin d'été/début d'automne

-  300 g farine de blé bio complète
-  ½ cc sel
-  30 ml huile de colza
-  180 ml eau tiède
-  800 g pruneaux
-  60 g noisettes moulues
-  1 œuf
-  1 dl lait
-  1 yogourt nature
-  cerneaux de noix

Préparation

- Mélanger la farine, le sel, l'huile, l'eau tiède, les noisettes moulues et pétrir rapidement pour obtenir une pâte. Laisser reposer 1h au minimum.
- Abaisser la pâte et l'étendre sur une plaque à gâteau. Disposer dessus les pruneaux dénoyautés.
- Pour la garniture, battre l'œuf avec le lait puis répartir sur toute la tarte.
- Cuire au four à 200°C durant 30 à 40'.
- Servir la tarte avec un yogourt nature et des cerneaux de noix concassés.

Une recette de Sophie, Béatrice et Gertrude
L'équipe « Les Gourmettes » (VD)

Astuce durabilité:

Selon la saison, il est possible de réaliser la tarte avec d'autres fruits!

Astuce santé:

La farine complète est riche en fibres alimentaires qui favorisent la digestion.

La Fourchette intergénérationnelle est un projet de Fourchette verte Suisse en collaboration et avec le soutien de:



Gnocchi di zucca (courge)

Ingédients

Pour 4 personnes
recette d'automne

-  ½ courge
-  2 oeufs
-  300 g farine
-  15 feuilles de sauge
-  20 g huile de colza HOLL
-  30 g fromage à pâte dure râpé

Préparation

1. Couper et monder la courge. Cuire à la vapeur jusqu'à ce qu'elle soit tendre. La mettre dans un bol, ajouter les œufs. Incorporer la farine, en mélangeant doucement, jusqu'à obtenir une pâte lisse.
2. Attention la pâte des gnocchi de courge ne devient jamais dure comme celle des gnocchi de patates, elle reste molle, comme des spätzli.
3. Une fois la pâte prête, la poser sur une planche en bois et, à l'aide d'un couteau, couper des petits bouts, des gnocchi, et les passer directement d'un geste ferme dans l'eau bouillante et salée.
4. Lorsqu'ils montent à la surface, les sortir à l'aide d'une écumoire et les passer dans une poêle chaude avec l'huile et les feuilles de sauge.
5. Servir chaud, ajouter du fromage râpé et du poivre si souhaité.

Une recette de Alice et Bettina

L'équipe « Le Gnoccone » (NE)

Astuce durabilité:

Choisir une courge bio qui n'aura pas besoin d'épluchage: préparation plus rapide et zéro gaspi!

Astuce santé:

Pour un plat plus équilibré, accompagner d'une source de protéines végétales (lentilles, pois chiches,...).

La Fourchette intergénérationnelle est un projet de Fourchette verte Suisse en collaboration et avec le soutien de: