

RECUEIL DE RECETTES



Recueil de recettes faciles, rapides et équilibrées

*Réalisé par des étudiantes en diététique et
en collaboration avec l'Arcade Sages-Femmes*

TABLE DES MATIÈRES

3

PETITS-DÉJEUNERS

- 3 - Bowlcake à la banane et aux pépites de chocolat
- 4 - Granola au miel

5

PLATS

- 5 - Poissons au four, pommes de terre et poireaux
- 6 - Pokebowl au saumon fumé et quinoa
- 7 - One pot pasta
- 8 - Gratin de pommes de terre, carottes et choux-pommes
- 9 - Quiche aux légumes
- 10 - Soupe à la courge
- 11 - Tortilla de pommes de terre
- 12 - Chili sin carne
- 13 - Houmous
- 14 - Tartine au fromage de chèvre

15

DESSERTS ET COLLATIONS

- 15 - Cookies banane et flocons d'avoine
- 16 - Mug cake aux pépites de chocolat
- 17 - Salade de fruits infusée
- 18 - Glace aux fruits minute

19

AUTRES

- 19 - Sauce à salade

BOWLCAKE A LA BANANE ET AUX PÉPITES DE CHOCOLAT

Quantité : 1 portion

Temps de préparation : 2 minutes

Temps de cuisson : 4 minutes

Ingrédients

- 180g de banane (1pc)
- 1 œuf
- 40g de flocons d'avoine
- 20g de pépites de chocolat noir (ou autres)
- 1 c. à c. de cannelle
- 1 c. à c. g de miel

Accompagnement :

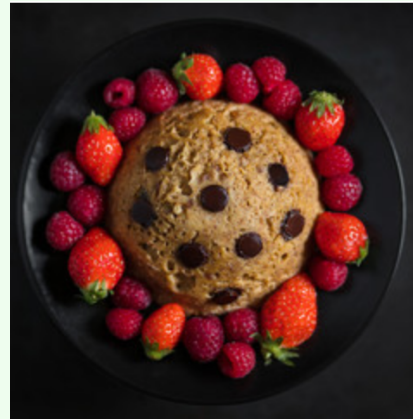
- 1 fruits frais de saison

Préparation

1. Peler la banane et l'écraser dans un bol à l'aide d'une fourchette.
2. Ajouter l'œuf et bien mélanger (ou mixer le tout pour une préparation plus homogène)
3. Ajouter les flocons d'avoine, le miel, les pépites de chocolat et la cannelle. Remuer bien.
4. Faire cuire pendant 3 à 4 minutes au micro-ondes à pleine puissance.
5. A la fin de la cuisson, démouler le bol dans une assiette..
6. Déguster chaud ou froid.

Conseils pratiques

- Il est possible de remplacer la banane par d'autres purées de fruits de saison (compote de pommes, poires, etc.).
- Il est possible de garnir le bowlcake avec divers fruits de saison (quartiers de pommes, fraises, framboises, mandarines, etc.)
- Il est possible d'assaisonner différemment le bowlcake (sirop d'agave, purée d'amandes, etc.) selon les goûts.



GRANOLA

Quantité : 4 portions

Temps de préparation : 5 minutes

Temps de cuisson : 25-30 minutes

Ingrédients

- 100g flocons d'avoine
- 50g noisettes ou autre noix
- 50g graines de tournesol
- 25g graine de sésame ou de lin ou de chia
- 3g de cannelle (1 petite cuillère à café)
- 1 c. à s. de Miel
- 2 c. à c. d'huile de colza



Préparation

1. Préchauffer le four à 160°C (air chaud/chaleur tournante : 140°C).
2. Bien mélanger tous les ingrédients et répartir le mélange sur une plaque avec du papier sulfurisé.
3. Dorer 25-30 min au milieu du four en remuant toutes les 10 min.
4. Sortir du four, laisser refroidir, émietter et mettre dans un récipient hermétique.
5. Conserver dans un endroit frais et sec jusqu'au moment de servir.

Conseils pratiques

- Placer dans un endroit frais et sec, le granola se conserve environ un mois dans un récipient hermétique.
- Servir le granola avec du yogourt, du séré, ou du lait ainsi qu'une portion de fruits si possible de saison.

POISSON AU FOUR, POMMES DE TERRE ET POIREAUX

Quantité : 4 portions

Temps de préparation : 15minutes

Temps de cuisson : 45minutes

Ingrédients

- 300-400g de filets de cabillaud (4 pcs)
- 250g de tomates (1 pc)
- 200g de carottes (1 pc)
- 400g de poireaux (1pc)
- 300g d'oignons (2pcs)
- 5g d'ail (1 gousse)
- 800g de pommes de terre (8 pcs)
- Le jus d'un demi citron pressé
- 3 c. à s. d'huile d'olive
- Sel
- Poivre
- Herbes de Provinces



PLATS

Préparation

1. Préchauffer le four à 200 °C.
2. Presser le citron.
3. Rincer puis couper les tomates en dés.
4. Éplucher l'oignon et l'ail et émincer-les.
5. Rincer le poireau et le couper en lamelles.
6. Rincer la carotte, l'éplucher et la râper.
7. Laver, éplucher et couper les pommes de terre en fines lamelles.
8. Dans un plat, déposer une feuille de papier sulfurisé ou papier d'aluminium. Ajouter la moitié des légumes et des pommes de terre, saler, poivrer.
9. Déposer les filets de poisson par-dessus et ajouter le reste des légumes et de pommes de terre avec l'ail et l'oignon.
10. Arroser d'un filet d'huile d'olive, de jus de citron, d'herbes de Provence, saler et poivrer.
11. Enfourner pendant 45 min.
12. Conseils pratiques
13. Vous pouvez remplacer les pommes de terre par des patates douces.
14. Il est possible d'enlever les pommes de terre et d'accompagner le plat avec du riz ou un autre farineux.
15. Il est possible de remplacer le cabillaud par d'autres poissons comme le saumon, de la sole, etc.
16. Personnaliser la recette avec d'autres légumes, herbes ou épices de votre choix.

POKEBOWL SAUMON FUME ET QUINOA

Quantité : 4 portions

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 10 minutes

Ingrédients

- 200g de Quinoa
- 5 dl d'eau

Sauce :

- 30g de vinaigre de riz
- 2 c. à c. de sucre
- 20g de sauce au soja
- 20g d'huile de sésame
- 10g graine de sésame
- Facultatif : quantité souhaitée de gingembre frais ou en poudre, curry, coriandre, persil, citronnelle, etc

Accompagnement

- 200g de filet de saumon fumé (2 pcs)
- 125g d'edamames (frais ou congelés)
- 200g de concombres (1 pc)
- 200g d'avocat coupé en tranches(1pcs)
- 130g de mangue ou grenade (1/2 pcs)
- 50g de tomates cerises

Préparation

Pour la sauce

1. Dans un bol, mélanger le vinaigre de riz, la sauce soja, l'huile de sésame, les graines de sésames et les éventuelles épices et le sucre.

Pour l'accompagnement

1. Cuire le quinoa dans un grand volume d'eau pendant 10 min.
2. Une fois cuit, égoutter le.
3. Pendant que le quinoa cuit, couper des petites tranches de saumon fumé.
4. Laver et couper le concombre et les tomates en rondelles.
5. Éplucher, dénoyauter l'avocat et la mangue (ou grenade) et les couper en morceaux.
6. Ajouter la sauce par dessus la préparation et déguster chaud ou froid.
7. Répartir le quinoa dans des bols. Garnir de saumon fumé, d'edamames, de concombres, de tomates, d'avocats, de mangues (ou grenades).

Conseils pratiques

- Les Pokebowls peuvent être modifiés sans limite. Par exemple en changeant la source de protéines par du poulet, des autres poissons comme de la truite fumée ou du thon en boîte, de la feta, ou des produits végétaux (tofu, Quorn, etc.).
- Le quinoa peut être remplacé par d'autres farinex tel que du riz, de la semoule de blé, des nouilles chinoises, etc.
- L'accompagnement ainsi que les épices sont également modifiables à l'infini, des tomates, des carottes, des radis, des graines, herbes aromatiques diverses, etc.



ONE POT PASTA

Quantité : 4 portions.

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 20 minutes de cuisson



PLATS

Ingrédients

- 120g oignon (1 pc)
- 5g d'ail (1 gousse)
- 30g (2 c. à s.) d'huile de colza HOLL
- 150g tomate (1 pc)
- 200g aubergine (1 pc)
- 200g courgette (1 pc)
- 300g de pâtes (par ex : cornettes, penne,..)
- 7.5dl d'eau
- Le jus d'un demi citron pressé
- 120g de parmesan râpé
- 1 branche de thym
- ½ c. à c. de cumin
- 1c. à c. d'origan
- Sel et poivre
- Piment d'Espelette

Préparation

1. Émincer l'ail et l'oignon et faire revenir dans une casserole quelques minutes dans l'huile.
2. Couper en morceaux la tomate, l'aubergine et la courgette.
3. Ajouter les légumes, les pâtes, l'eau et les herbes aromatiques. Cuire jusqu'à l'évaporation de l'eau.
4. Ajouter les épices, le jus de citron et assaisonner.
5. Servir sur assiette avec le fromage râpé.

Conseils pratiques

- Les légumes peuvent être remplacés par d'autres légumes de saison par exemple (Prévoir ~ 600g de légumes pour 4 personnes).
- Le parmesan peut être remplacé par 240g de fromage frais, de cottage cheese ou de mozzarella coupée en dés ou 120g de fromage à pâte dure type Gruyère, Emmental, etc..

GRATIN DE POMMES DE TERRE, CAROTTES ET CHOUX-POMMES

Quantité : 4 portions

Temps de préparation : 30min

Temps de cuisson : 50min

Ingrédients

- 400g Pommes de terre (4pcs)
- 400g Carottes (3-4 pcs)
- 400g Choux-pomme (1-2 pc-s)
- 90g de Gruyère râpé
- Sel
- Poivre



PLATS

Pour la béchamel :

- 3 c. à s. d'huile de colza
- 3 c. à s. de farine
- 3dl de lait entier
- Sel
- Poivre
- Noix de muscade

Préparation

Pour la béchamel :

1. Faire préchauffer le four à 200°C
2. Faire chauffer l'huile de colza dans une petite casserole, ajouter la farine et chauffer brièvement sans que le mélange ne roussisse.
3. Retirer la casserole du feu et verser le lait tout en remuant. (Si des grumeaux apparaissent, filtrer la sauce dans une passoire.)
4. Remettre sur la plaque et mijoter 3-5 min en remuant régulièrement, assaisonner généreusement.
5. Éclaircir la sauce avec un peu de lait si besoin selon l'épaisseur souhaitée.

Pour le gratin

1. Laver, éplucher et couper les carottes, les pommes de terre et le chou-pomme en fines rondelles.
2. Dans un plat à gratin, disposer les fines rondelles de carottes, de pommes de terre et de chou-pomme. Assaisonnez à l'aide de sel et de poivre selon votre goût.
3. Verser ensuite la béchamel sur les rondelles de légumes et les pommes de terre
4. Recouvrir le tout de gruyère râpé.
5. Enfourner votre plat à gratin et laisser cuire à 200° pendant 50 minutes environ.
6. Surveiller la cuisson du gratin de temps à autre. Lorsque le fromage râpé est bien gratiné, votre gratin est prêt.
7. Sortir le gratin du four et servir bien chaud.

Conseils pratiques

- Afin de varier les plaisirs, vous pouvez remplacer le Gruyère par de l'Emmental ou d'autres fromages comme le parmesan par exemple.
- Il est possible d'ajouter des dés de jambons ou des lardons à la préparation.
- Il est également possible de varier les légumes selon les saisons et les envies.

QUICHE AUX LÉGUMES

Quantité : 4 portions

Temps de préparation : 30 minutes

Temps de cuisson : 45 minutes

Ingrédients

- Pâte à gâteau industrielle (1pc)

Pour la farce :

- 300g carottes (2-3 carottes)
- 300g brocoli (1pc)
- 100g oignons (1pc)
- 800ml bouillon de légumes
- 1 c. à c. d'huile d'olive
- Sel
- Poivre

Pour la liaison :

- 2 œufs
- 300g crème 25%
- Sel
- Poivre

Préparation

Pour la tarte :

1. Préchauffer le four à 180°C, chaleur tournante.
2. Placer un papier cuisson dans un moule à tarte et étendre la pâte au rouleau dans le moule (industrielle ou maison*).
3. Piquer le fond de la tarte à l'aide d'une fourchette.
4. Fariner légèrement le fond de la tarte. Réserver.

Pour la farce :

1. Faire chauffer le bouillon de légumes dans une grosse casserole.
2. Laver et éplucher les carottes, puis les couper en fines lamelles.
3. Laver et couper le brocoli en petits bouquets (2-3cm).
4. Éplucher et couper l'oignon en fines lamelles.
5. Faire bouillir les légumes 5 minutes dans le bouillon de légumes, puis égoutter.
6. Assaisonner les légumes.

Pour la liaison :

1. Mixer les œufs et la crème, puis assaisonner avec le sel et le poivre.

Montage :

2. Répartir le mélange de légumes dans la tarte, ajouter la liaison par-dessus.
3. Mettre au four pendant 45 minutes.

* Si vous souhaitez réaliser la pâte à maison vous-même, voici la préparation :

Ingrédients :

- 250g farine blanche
- 100g eau tiède
- 80g huile végétale (tournesol)
- 1 c. à c. levure chimique
- 1 c. à c. sel

1. Verser tous les ingrédients dans un bol, et travailler rapidement à la main pour former une boule. Ajouter un peu de farine si la pâte colle trop.
2. Étendre la pâte au rouleau dans le moule à tarte (maison ou industrielle).
3. Piquer le fond de la tarte à l'aide d'une fourchette.
4. Fariner légèrement le fond de la tarte.
5. Réserver au frigo le temps de la préparation du reste des ingrédients.

Conseils pratiques

- On peut ajouter n'importe quel légume dans cette tarte, attention au volume des légumes qui diffère selon chaque sorte. On compte environ 600g de légumes pour cette tarte.
- La tarte peut être revisitée en utilisant des restes ou d'autres aliments comme du poulet, thon, saumon, fromage, etc.



SOUPE A LA COURGE

Quantité : 4 portions

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 20 minutes

Ingrédients

- 120g d'oignon haché (1 pc)
- 15g d'huile de colza HOLL (1 c. à s.)
- 300g de courge
- 320g pommes de terre (3 pcs)
- 5.5dl de bouillon de légumes
- 1 c. à c. de curry en poudre
- 1dl de lait (ou lait végétale)
- Quelques graines de courges
- Sel
- Poivre

Accompagnement :

- 8 tranches de pain (400g)
- 4 morceaux de fromages

Préparation

1. Couper l'oignon, la courge et les pommes de terre.
2. Faire revenir l'oignon dans l'huile avec le curry.
3. Ajouter la courge et les pommes de terre coupées en morceaux.
4. Mouiller avec le bouillon et le lait.
5. Assaisonner.
6. Laisser mijoter 20-25 min.

Conseils pratiques

- Il est possible de remplacer la courge par 300g de légumes de saison ou en fonction de ce qu'il vous reste au frigo.
- Le pain peut être remplacé par des galettes de céréales ou par d'autres farineux (riz, pâte, quinoa, etc.)
- Le fromage peut être remplacé par 2 œufs durs ou un yogourt afin d'avoir une portion de protéine pour un repas équilibré.



TORTILLA DE POMMES DE TERRE

Quantité : 4 portions

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 20 minutes

Ingrédients

- 400g pommes de terre (4 pcs)
- 400g oeufs (8 pcs)
- 300g oignons (2 pcs)
- 4 c. à s. d'huile d'olive
- sel
- poivre

Facultatif :

- tomates
- poivrons
- lardons
- herbes aromatiques

Accompagnement :

- une portion de légumes ou de salade

Préparation

1. Éplucher les oignons et découpez-les en fines lamelles.
2. Éplucher les pommes de terre, lavez-les, essuyez-les avec un torchon et coupez-les en dés d' un cm ou en rondelles d' 1/2 cm.
3. Battre les œufs ensemble et les réserver au frais.
4. Faire chauffer l'huile dans une poêle et faire cuire les pommes de terre à feu doux et les dorer en fin de cuisson (vérifier avec la pointe d'une fourchette).
5. Ajouter et rissoler les oignons.
6. Verser les œufs battus dans la poêle et mélanger grossièrement. Vérifier l'assaisonnement et saler à nouveau si nécessaire.
7. Faire cuire 10 minutes à feu doux de chaque côté. Pour vérifier que la tortilla ne brûle pas, soulevez-la à l'aide d'une spatule. Pour la retourner, utilisez une grande assiette de diamètre supérieur à celui de la poêle.

Conseils pratiques

- Pour préparer une tortilla avec moins de matières grasses, cuire les pommes de terre à l'eau (elles seront un peu moins moelleuses).
- La tortilla peut aussi se déguster froide.
- La tortilla se réchauffe parfaitement au micro-onde.
- Il est possible de varier les sortes de légumes dans la tortilla ou en accompagnement selon les saisons et les envies.



CHILI SIN CARNE

Quantité : 4 portions

Temps de préparation : 20 minutes

Temps de cuisson : 45 minutes

Ingrédients

- 270g de haricots rouge en conserve (ou 90g d'haricots rouges secs)
- 270g de pois chiches en conserve (ou 90g de pois chiches secs)
- 260g grains de maïs en conserve
- 500g tomates (2-3 pcs)
- 90g poivrons (1 pc)
- 90g carottes (1 pc)
- 90g courgettes (1/2 pc)
- 100g oignon (1 grosse pc)
- 5g gousse d'ail (1 pc)
- 2 c. à s. d'huile d'olive
- 300ml de bouillon de légumes

Assaisonnement :

- 3 c. à c. de cumin en poudre
- 3 c. à c. d'origan séché
- 3 c. à c. de paprika en poudre
- Sel
- Poivre

Préparation

Si vous utilisez des légumineuses sèches : la veille, pensez à faire tremper les pois chiches et les haricots rouges le soir avant, dans un volume d'eau 4x supérieur au volume des légumineuses. Selon la durée du trempage, ces derniers prennent 2 à 3 fois leur poids d'origine.

1. Préparer le bouillon de légumes, suivant les instructions indiquées sur l'emballage du bouillon.
2. Égoutter les haricots, les pois chiches en conserve.
3. Éplucher l'ail et l'oignon, puis les émincer. Réserver.
4. Émincer le poivron, les tomates, les carottes et les courgettes, sans les éplucher.
5. Faire chauffer une cocotte à feu vif, ajouter l'huile, puis faire revenir l'ail et l'oignon pendant 2 minutes.
6. Ajouter le bouillon de légumes, les haricots rouges, les pois chiches et le maïs égouttés. Cuire 5 minutes.
7. Ajouter les poivrons, les tomates, les carottes, les courgettes et assaisonner.
8. Laisser mijoter à feu moyen, et sans couvercle, au moins 45 minutes. Ajuster l'assaisonnement.

Conseils pratiques

- Le chili peut être accompagné avec du pain ou simplement avec du riz.
- La recette peut se faire uniquement avec des haricots rouges et ainsi laisser de côté le maïs et les pois chiches. Il est également possible de prendre des légumineuses déjà hydratées que l'on peut trouver en boîte. C'est bon, mais faire tremper soi-même est meilleur et plus économique !
- Les légumes tels que les carottes et les courgettes ne sont pas indispensables, mais apporte de la variété. Ils peuvent être également remplacés.
- L'assaisonnement est au goût de chacun. Si le paprika en poudre n'est pas assez fort, il est possible d'utiliser un peu de poivre de Cayenne.
- Servir avec du riz, des pitas ou autre.



HOUMOUS

Quantité : 4 portions.

Temps de préparation : 5min

Temps de cuisson : -



PLAT

Ingrédients

- 300g de pois chiche en conserve ou réhydrater
- 1 c. à s. d'huile d'olive pressée à froid
- Le jus d'un demi citron pressé
- 5g d'ail (1 gousse)
- Facultatif : 2 c. à s. de pâte de sésame
- 1 c. à c. de cumin
- Sel
- Poivre

Accompagnement :

- Crudités de légumes
- 400g tranches de pain (8 pcs)

Préparation

1. Mixer tous les ingrédients ensemble dans un blender jusqu'à l'obtention d'une pâte lisse et homogène

Conseils pratiques

- Le pain peut être remplacé par des galettes de céréales ou d'autres farineux (riz, pâte, quinoa, etc.)
- Voici quelques idées de crudités de légumes : des carottes, de la courgette, du fenouil, poivron, tomate, concombre, du chou fleur, etc.
- Les dips peuvent être remplacés par une salade ou une portion de légumes de saison.
- Ce plat peut également se consommer en apéritif

TARTINES DIVERSES

Quantité : ~12 tartines/recette (4 pers)

Temps de préparation : 20 minutes

Temps de cuisson : 5 minutes

Ingrédients - Tartines N°1

- 400g de pain ou pain toast, de préférence complet (env. 12 tranches de pain)
- 1 c. à s. d'huile de colza HOLL

Garniture :

- 300g de poires (2 pcs)
- 200g de fromage de chèvre (ou autre fromage à pâte molle)
- Le jus d'un demi citron pressé
- 4 c. à c. de miel liquide
- Sel
- Poivre

Accompagnement :

- salade ou crudités de légumes de saison

TARTINE 1



Ingrédients - Tartines N° 2

- 400g de pain ou pain toast, de préférence complet (env. 12 tranches de pain)

Garniture :

- 150g de courgette (1 pc)
- 150g d'aubergine (1/2 pc)
- 200g de mozzarella couper en dés
- 1 c. à s. d'huile d'olive pressée à froid
- Sel
- Poivre
- Origan
- Basilic

TARTINE2



Préparation tartines N°1

1. Verser un filet d'huile sur les tartines et les faire griller au four quelques minutes.
2. Couper les poires en tranches et les arroser d'un filet de jus de citron.
3. Tartiner avec le fromage puis ajouter les tranches de poires et finir par ajouter le miel.
4. Assaisonner.

Préparation tartines N°2

1. Couper la courgette, l'aubergine et la mozzarella en petits dés.
2. Laver et ciseler le basilic.
3. Mélanger le tout ensemble et assaisonner.
4. Étaler la garniture sur les tartines et les faire griller au four quelques minutes.

Conseils pratiques

- Choisir la garniture en fonction des fruits et légumes que vous avez dans le frigo !
- N'hésitez pas à varier le fromage utilisé (cottage cheese, camembert, fromage frais...) ou remplacer le fromage par du poisson (thon en boîte, saumon fumé...)
- Ce plat peut également se consommer en apéritif.

COOKIES BANANES ET FLOCONS D'AVOINES

Quantité : 5 cookies

Temps de préparation : 5 minutes

Temps de cuisson : 10-15 minutes



Ingrédients

150g bananes (1 pc)

1 c. à c. de beurre de cacahuète ou de purée d'amande

1 c. à s. de de lait

50g de flocons d'avoine

Facultatif :

10g de pépites de chocolat noir

ou 10g de noix ou d'amandes, ou de noisettes ou 10g de raisin de sec

ou 1 c. à c. de cacao amer

ou quelques morceaux de fruits, etc.

Préparation

1. Préchauffer le four à 200°C.
2. Écraser la banane en purée assez fine.
3. Ajouter le lait, le beurre de cacahuète et les flocons d'avoine et éventuellement le chocolat, les noix, etc. Bien mélanger.
4. Former de petit rond sur du papier sulfurisé.
5. Enfourner pendant 10-15min.

MUG CAKE AUX PEPITES DE CHOCOLAT

Quantité : 1 portion.

Temps de préparation : 5 minutes

Temps de cuisson : 1 minute

Ingrédients

- 3 c. à c. de farine
- 1 c. à c. de poudre à lever
- 2 c. à c. de sucre en poudre
- ½ c. à c. de vanille en poudre
- 1 c. à c. d'huile de colza HOLL
- 4 c. à c. de lait
- Pépites de chocolat noir

Préparation

1. Mélanger les ingrédients secs ensemble en gardant quelques pépites de chocolat de côté dans une tasse. Et ajouter ensuite le lait et l'huile.
2. Parsemer le dessus du reste des pépites au chocolat.
3. Cuire 45 sec au micro-onde.



GLACE AUX FRUITS MINUTE

Quantité : 500ml, pour 4 portions

Temps de préparation : 5 minutes

Ingrédients

- 150g de banane congelée (1 pc)
- 190g de fraises congelées
- 125g yogourt nature (1 pc)
- 50g de miel



Préparation

1. Mettre tous les ingrédients dans un mixeur jusqu'à l'obtention d'une crème glacée homogène.
2. Déguster immédiatement ou réserver au congélateur.

Conseils pratiques

- Vous pouvez remplacer le miel par du sucre, sirop d'érable, sirop d'agave, etc.
- Pour que cette recette fonctionne, qu'elle soit bien crémeuse et en même temps assez ferme pour être dégustée tout de suite, il faut qu'il y ait au minimum 2x plus de fruits congelés que de crème (au poids).
- Varier les fruits selon vos envies. Il est possible de vous même congelé à l'avance vos fruits frais.

Idées de glaces

- Mangue – Ananas + yaourt coco
- Framboises + banane + fromage frais
- Banane + yogourt à la vanille

SALADE DE FRUITS INFUSÉS

Quantité : 4 portions.

Temps de préparation : 10min

Ingrédients

- 60g mandarine (1pc)
- 160g pomme (1pc)
- 120g poire (1pc)
- 100g kiwi (1pc)
- 150g banane (1pc)
- Le jus d'un demi citron pressé



Facultatif :

- 1 c. à c. de miel, sucre ou sirop d'agave
- 1 dl de thé noir froid
- 2 clous de girofle
- ½ bâton de cannelle
- 1 c. à c. de vanille en poudre
- 1 badiane
- 20g de brisures d'amandes, de noisettes ou de noix ou de poudre d'amandes ou de noisettes (4 c. à s.)

Préparation

1. Laver et couper les fruits en dés.
2. Ajouter le jus de citron, le sucre et les épices.
3. Verser le thé infusé refroidi sur les fruits.
4. Laisser infuser selon vos envies et le goût souhaité.
5. Juste avant de déguster, ajouter les brisures d'amandes.

Conseils pratiques

- Il est possible de varier les sortes selon la saison et les envies !
- Il est possible d'ajouter le thé chaud, les arômes se diffusent alors plus rapidement, mais les fruits risquent d'être légèrement cuits et donc moins croquants.
- Ne pas hésiter à jouer avec les différentes épices et herbes aromatiques (menthe, verveine, etc.)
- Accompagnée d'un granola et d'un yaourt, la salade de fruits peut se consommer en déjeuner ou collation complète.

SAUCE À SALADE

Quantité : Pour 6dl

Temps de préparation : 5 minutes



Ingrédients

- 500g de yogourt nature (3 - 4 pcs)
- 5g de moutarde
- 1dl de vinaigre de vin blanc
- 1dl d'huile de colza
- 10g d'herbes françaises séchées
- Sel
- Poivre

Préparation

1. Mettre tous les ingrédients dans un récipient, mixer.
2. Verser la sauce dans la bouteille, inscrire la date de préparation et placer au réfrigérateur. La sauce préparée avec du yogourt frais se conserve 1 semaine.

Conseils pratiques

- Varier les épices selon vos goûts comme du miel, du poivre, du curry ou du paprika.
- Peu avant de servir, vous pouvez ajouter des graines de sésame grillées, des noix concassées et grillées ou des graines de tournesol, de l'oignon haché, ou de l'ail pressé.
- Il est possible de varier les huiles (noix, lin, olive, etc.) ou les vinaigres (balsamique, framboises, pommes, etc.).

Sources

FOOBY

<https://fooby.ch/fr.html>

MARMITON

<https://www.marmiton.org>

SWISS MILK

<https://www.swissmilk.ch/fr/recettes-idees/>



Contacts et partenariat

PAR LES ÉTUDIANTES EN NUTRITION ET DIÉTÉTIQUE DE LA HEDS

- Charlyne Suard
- Virginie Jaccard
- Fany Chappuis
- Nathalie Geiser
- Elodie Martinez
- Océane Fühlmann

