

DES RECETTES AU QUOTIDIEN

DIMINUONS NOTRE CONSOMMATION DE PROTÉINES ANIMALES

Recettes gourmandes proposées par
des cuisiniers du Service restauration des HUG



Sommaire

Apéritifs, entrées

Tartare végétarien	5
Salade de tempeh d'été	6
Verrine végétarienne	7
Salade de boulgour, feta, amandes, grenades et épinards	8
Salade de lentilles vertes GRTA	9
Rissole de lentilles corail au curry rouge	10
Socca nissarde	11
Tarte tatin d'aubergines	12
Tartare de tomates et avocat au tofu de basilic	13
Galette de pommes de terre aux morilles	14
Tatin de tomates	15
Toast d'avocat et tomates	16
Terrine d'asperges au parmesan	17
Gaufres à la patate douce	18

Plats

Biryani de quorn	19
Pâtes à la courge	20
Dal de lentilles corail	21

Panelle de pois chiches	22
Risotto végétarien.....	23
Baba Ganoush.....	24
Chili con quorn	25
Burgers savoyards végétariens	26
Chili végétalien	28
Galette de quinoa tricolore	29
Veggie burger & frites de patate douce	30
Lasagne aux légumes.....	31

Desserts

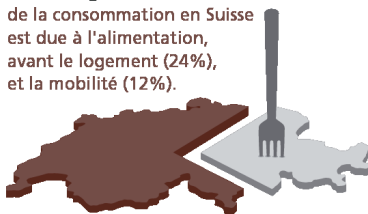
Tapioca au lait de coco, citron vert	32
Chia mojito	33
Minestrone de fruits de saison à la vanille, granité basilic et torsade au sucre	34
Mousse au chocolat.....	35
Fondant au chocolat.....	36
Panna cotta vanille au lait de soja et mangue	37
Cookies vegan	38
Crêpes à la farine d'épeautre et au lait d'amande, crème à l'orange	39
Gâteau à la carotte vegan	40

Une cuisine au quotidien

pour diminuer notre consommation de protéines animales

28%

de la charge environnementale de la consommation en Suisse est due à l'alimentation, avant le logement (24%), et la mobilité (12%).



Depuis plusieurs années, la société tend vers une alimentation durable et raisonnée. Les régimes alimentaires durables sont des régimes alimentaires ayant de faibles conséquences sur l'environnement, qui contribuent à la sécurité alimentaire et nutritionnelle ainsi qu'à une vie saine pour les générations présentes et futures. Selon ses choix alimentaires, l'impact sur l'environnement varie.

Les régimes alimentaires les moins énergivores sont :

- ▶ Sans viande avec mode de culture écologique
- ▶ Consommation de viande réduite avec mode de culture écologique
- ▶ Avec viande avec mode de culture écologique.

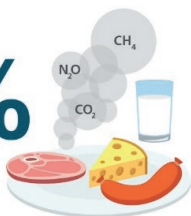


-12%

de la charge environnementale de la Suisse en mangeant de la viande 2 fois par semaine.

48%

des gaz à effet de serre suisses liés à l'alimentation sont dus aux produits d'origine animale.



La société Suisse de nutrition (SSN) recommande simplement de réduire sa consommation de viande à deux à trois portions allant de 100g à 120g par semaine.

Comment réduire son impact sur l'énergie et les gaz à effets de serre par ses choix alimentaires ?

En plafonnant notre consommation de protéines animales. C'est pourquoi les cuisiniers du Service restauration vous proposent quelques délicieuses recettes qui vous aideront à diminuer cette consommation.

Tartare végétarien

Entrée ou plat

Pour 3 personnes

cc : cuillère à café

Ingrédients

300g de tofu haché
350g d'aubergine crue
30g d'échalote hachée
10g de ciboulette ciselée
50g de cornichons hachés
50g de câpres hachées
50g d'olives vertes hachées
10g de poudre de betteraves
200g de ketchup
10g de sucre brun
1 cc moutarde douce
1 cc paprika
2 cc poudre de curcuma
5 goûtes de tabasco
Sel, poivre

Préparation

- ▶ Préchauffer le four à 220°C.
- ▶ Cuire au four les aubergines pendant environ 45 minutes.
- ▶ Les couper en deux, retirer la chair, et mettre à refroidir.
- ▶ Hacher finement la chair.
- ▶ Mélanger tous les ingrédients.
- ▶ Ajuster l'assaisonnement.
- ▶ Servir le tartare accompagné de toasts grillés.

Recette proposée par Eric Blanc,
Chef de cuisine à Loëx



Préparation : 20 min



Cuisson : 45 min

Salade de tempeh d'été

Le tempeh est une protéine végétale produite à partir de fèves de soja fermentées.

Plat

Pour 4 personnes

Ingrédients

60g d'épeautre

1 oignon rouge

5g de thym

60g de pois mange tout

60g de fèves

40g d'asperges crues

220g de tempeh

Moutarde

Pistache hachée

Vinaigre rouge

Préparation

- ▶ Cuire l'épeautre dans l'eau, égoutter et laisser refroidir.
- ▶ Peler et couper en pétales les oignons, étuver dans une casserole, mouiller avec du vinaigre rouge et laisser refroidir.
- ▶ Hacher du thym.
- ▶ Cuire à la vapeur ou bouillir les fèves.
- ▶ Avec un pinceau, couvrir le tempeh de moutarde et le passer dans la poudre de pistache. Mettre dans le four 15 minutes à 180°C. Refroidir et le couper en cube (2x2).
- ▶ Couper sur la longueur les asperges crues avec une mandoline.
- ▶ Faire une vinaigrette avec du vinaigre balsamique, du sel, de l'huile de noix et une pointe de piment frais.
- ▶ Partager les éléments dans deux assiettes, y incorporer la vinaigrette.
- ▶ Servir froid.

Recette proposée par
Diego Donini, Cuisinier à Loëx



Préparation : 30 min



Cuisson : 60 min



Verrine végétarienne

Entrée

Pour 10 personnes

Ingrédients

Mousseline pois chiches-betterave

300g de pois chiches

300g de betterave cuite

Jus de citron

Huile de noix

Sel, poivre

Taboulé de quinoa

300g de quinoa blanc

30g de persil plat haché

30g de menthe fraîche

50g d'oignon rouge

50g de pomme verte

Vinaigre de noix

Huile d'olive

Guacamole

200g d'avocat

20g de jus de citron

10g de coriandre fraîche

Sel, tabasco

Garniture

Pépins de courges grillés

Jeunes pousses de salade

Préparation

Mousseline pois chiches-betterave

- ▶ Cuire les pois chiches dans un bouillon de légumes, mixer tous les ingrédients (betterave, jus de citron, huile, sel et poivre) pour obtenir une mousse bien lisse.
- ▶ Rectifier l'assaisonnement. Refroidir.
- ▶ Mettre en poche, réserver au frigo.

Taboulé de quinoa

- ▶ Cuire le quinoa dans un bouillon de légumes. Égoutter et refroidir, Ciseler l'oignon.
- ▶ Couper la pomme en brunoise. Mélanger le tout, rectifier l'assaisonnement.

Guacamole

- ▶ Mixer le tout, ajouter un peu de bouillon si nécessaire.
- ▶ Assaisonner et réserver.

Montage de la verrine

- ▶ Dans les verrines, procéder au montage : mousseline de pois chiches betterave, taboulé et guacamole.
- ▶ Décorer avec les jeunes pousses, les bâtonnets de pommes et des pépins de courges grillés.

Recette proposée par Mohamed Arfaoui,
Chef de partie à la Cuisine Patients



Préparation : 60 min

Repos : 60 min

Salade de boulgour, feta, amandes, grenades et épinards

Entrée

Pour 4 personnes

Ingrédients

250g de boulgour

500g d'eau

70g d'amandes
blanches entières

200g de feta

1 grenade

200g de pousses d'épinards

50g d'huile d'olive

50g vinaigre de xérès

150g d'huile de pépins
de raisins

1 petit bouquet de thym

2 gousses d'ail

1 pincée de piment d'Espelette

Sel

Poivre

Recette proposée par
Sébastien Favre, Cuisinier
dans les restaurants des
collaborateurs de CR



Préparation : 40 min



Cuisson : 30 min

Préparation

Réaliser la vinaigrette

- ▶ Dans un récipient, mettre l'huile d'olive, l'huile de pépins de raisins, l'ail préalablement écrasé, le bouquet de thym, le vinaigre de xérès et le piment d'Espelette. Assaisonner avec le sel et le poivre.
- ▶ Laisser mariner 24h.

Préparer la salade

- ▶ Cuire le boulgour dans de l'eau salée à feu doux.
- ▶ Dès que l'eau est entièrement absorbée, retirer du feu, couvrir et laisser reposer pendant 20 minutes.
- ▶ Gratter à la fourchette pour l'égrainer puis réserver au frais.

Torréfier les amandes

- ▶ Disposer les amandes sur une plaque puis les dorer au four pendant 10 minutes à 160°C. Laisser refroidir puis concasser grossièrement.

Préparer la grenade

- ▶ Couper la grenade en deux dans le sens de la largeur, taper sur le côté dur à l'aide d'une grosse cuillère au-dessus d'un récipient.
- ▶ Retirer les impuretés puis réserver.
- ▶ Couper la feta en dés d'1 centimètre et réserver.
- ▶ Laver les pousses d'épinards et réserver.

Au moment de servir

- ▶ Mélanger tous les ingrédients puis assaisonner avec la vinaigrette préalablement filtrée.
- ▶ Rectifier l'assaisonnement puis servir.

Salade de lentilles vertes GRTA

Entrée

Pour 4 personnes

Ingrédients

500g de lentilles vertes GRTA

1 botte de coriandre

2 oignons nouveaux

2 citrons verts

7 cl d'huile de pépins de raisin

Sel

Poivre

Préparation

- ▶ Faire cuire les lentilles dans un grand volume d'eau bouillante environ 20 minutes. Les lentilles doivent rester un peu fermes, très légèrement craquantes.
- ▶ Refroidir aussitôt sous l'eau froide et réserver.
- ▶ Dans un saladier, préparer la vinaigrette, verser l'huile, ajouter le zeste des citrons et les presser (il faut être généreux en citron pour équilibrer l'huile et donner toute sa vigueur à la vinaigrette), les oignons émincés finement au préalable, puis les feuilles de coriandre. La coriandre donne toute sa saveur à la recette avec le citron vert et va relever les lentilles et les sublimer.
- ▶ Ajouter les lentilles et mélanger.
- ▶ Servir frais. La recette peut attendre le lendemain : la sauce développera ses saveurs sans altérer les lentilles.

Recette proposée par
Véronique Juillard, Responsable
facturation et gestion du
Service restauration



Préparation : 20 min



Cuisson : 20 min



Rissole de lentilles corail

au curry rouge

Apéritif ou entrée

Pour 24 pièces

cs : cuillère à soupe

Ingrédients

Pâte brisée

300g de farine

150g de margarine

75g d'eau

1 pincée de sel

Garniture

3 cs d'huile d'olive

50g d'oignon

100g de carottes

60g de vert de poireau

3 gousses d'ail

250g de lentilles corail
ou rouge

250g de lait de coco

250g d'eau

9g de curry rouge

Sel

Recette proposée par
Gilles Bucher, Chef de partie
à l'Unité Centrale de Production
et de Distribution



Préparation : 40 min



Cuisson : 15 min



Préparation

- ▶ Éplucher et tailler en brunoise l'oignon, l'ail, les carottes et le poireau.
- ▶ Les faire suer dans une casserole avec l'huile d'olive.
- ▶ Ajouter les lentilles, l'eau, le lait de coco, le curry et le sel.
- ▶ Cuire 5 minutes à feu vif et retirer du feu à couvert pendant 10 minutes. Laisser refroidir.
- ▶ Préparer la pâte brisée dans un saladier, mettre la farine, une pincée de sel, la margarine à température ambiante. Bien mélanger puis ajouter de l'eau. Malaxer le tout pour obtenir une pâte homogène. Réserver au frigo.
- ▶ Le lendemain, étaler finement la pâte et tailler des disques avec un emporte-pièce de 10 centimètres de diamètre.
- ▶ Mettre une cuillère de farce aux lentilles au centre, puis refermer les rissoles en les collants avec un peu d'eau.
- ▶ Cuire 15 minutes à 190°C en chaleur tournante.
- ▶ Servir en apéritif ou en entrée avec une salade.

Socca nissarde

Apéritif ou entrée

cs : cuillère à soupe

Ingrédients

250g de farine de pois chiche

500g d'eau

25g d'huile d'olive

5g de sel

Poivre du moulin

Salade de tomates ou
ratatouille

Préparation

- ▶ Mélanger tous les ingrédients. Mixer pour lisser si besoin.
- ▶ Préchauffer le four à 180°C.
- ▶ Faire chauffer une poêle avec suffisamment d'huile d'olive. Faire saisir les soccas sous forme de petites galettes de 6 à 7 centimètres de diamètre. Elles doivent être légèrement colorées des deux côtés.
- ▶ Les disposer sur une plaque à tuile ondulée, enfourner environ 8 minutes. Il faut qu'elles soient croustillantes.
- ▶ À la sortie du four, les agrémenter d'une pincée de fleur de sel et d'un tour de poivre du moulin, puis les laisser refroidir en les disposant dans un plat sur du papier absorbant.
- ▶ À déguster à l'apéritif ou en entrée, accompagné d'une mini-ratatouille ou d'une salade de tomates cerises.

Recette proposée par
Sébastien Legrand, Chef de
partie dans les restaurants des
collaborateurs CR



Préparation : 20 min



Cuisson : 10 min



Tarte tatin d'aubergines

Entrée

Pour 8 personnes

Ingrédients

Pâte à foncer

100g de farine

10g de sucre

1 œuf

50g de beurre

5g de sel

Garniture

16 mini aubergines

4 pommes (fruits)

100g de beurre

200g de sucre

1 zeste de gingembre confit

1 citron

Recette proposée par
Jérôme Ricol, Chef de cuisine
dans les restaurants des
collaborateurs CR



Préparation: 40 min



Cuisson: 40 min

Préparation

- ▶ Éplucher et couper en deux les aubergines.
- ▶ Dans une casserole, mettre un peu d'eau, 125g de sucre et le gingembre.
- ▶ Ajouter les aubergines et les faire pocher en les retournant de temps en temps pendant 8 à 10 minutes.
- ▶ Éplucher les pommes, les couper en quartiers et arroser avec le jus de citron.
- ▶ Préchauffer le four à 180°C
- ▶ Beurrer et sucrer avec le restant de sucre, un moule à marquer.
- ▶ Remplir le moule en intercalant quartiers de pommes, aubergines et copeaux de beurre.
- ▶ Enfourner la tarte pendant 20 minutes, jusqu'à l'obtention d'une belle coloration blonde.
- ▶ Pendant ce temps, confectionner la pâte, étaler finement et découper un rond de la taille du moule.
- ▶ Sortir la tarte du four, la recouvrir avec le disque de pâte et remettre au four environ 10 minutes jusqu'à ce que la pâte soit cuite et dorée.
- ▶ Laisser un peu refroidir la tarte avant de la démouler. Servir tiède.

Tartare de tomates et d'avocats au tofu de basilic

Entrée

Pour 2 personnes

cs : cuillère à soupe

Ingrédients

2 pavés de tofu (120g chacun)

2 avocats

1 citron

2 tomates

1 cs de pignons de pin

1 cs d'échalote ciselée

1 cs de ciboulette émincée

1 cs de câpres

Sel, poivre

Tabasco

Vinaigrette

3 cs d'huile d'olive

1 cs de vinaigre

1 cs de moutarde

Recette proposée
par Ludovic Huon,
Cuisinier à Joli-Mont



Préparation : 40 min



Cuisson : 5 min

Préparation

- ▶ Commencer par poêler les deux pavés de tofu au basilic. Les réserver au frais.
- ▶ Dénoyer et peler les deux avocats, puis les découper en tout petits cubes. Mélanger les cubes avec le jus de citron dans un saladier.
- ▶ Plonger deux tomates pendant 30 secondes dans l'eau bouillante, puis stopper la cuisson dans l'eau glacée. Peler et couper les tomates en petits cubes, comme l'avocat.
- ▶ Placer ces cubes dans une passoire avec du sel pendant 15 minutes, pour que la tomate dégorge.
- ▶ Mélanger les cubes d'avocat et de tomates avec les pignons de pin, l'échalote ciselée, la ciboulette émincée et les câpres.
- ▶ Confectionner une vinaigrette, en mélangeant l'huile d'olive, le vinaigre et la moutarde.
- ▶ Mélanger le tout avec deux gouttes de Tabasco, sel, poivre.
- ▶ Répartir les deux pavés de tofu dans chaque assiette et ajouter dessous le tartare d'avocats et tomates assaisonnée.
- ▶ Facultatif : peut être servie avec des toasts grillés, frites et salade verte.



Galette de pommes de terre aux morilles

Entrée

Pour 2 personnes

Ingrédients

4 pommes de terre moyennes
10g de beurre
40g de morilles séchées
25g de crème
2 oignons



Recette proposée par
Franck Bach, Cuisinier à l'Unité
Centrale de Production et
de Distribution

Préparation

- ▶ Éplucher, laver et couper les pommes de terre en fines rondelles.
- ▶ Dans une poêle, faire fondre du beurre et y déposer les pommes de terre en rosace.
- ▶ Cuire 10 minutes à feu moyen puis retourner « la galette » et laisser cuire encore 15 minutes à petit feu.

Pendant ce temps

- ▶ Éplucher et ciseler les oignons.
- ▶ Dans une autre poêle, faire revenir les oignons ciselés.
- ▶ Couper les morilles en deux puis les laver.
- ▶ Ajouter les morilles aux oignons.
- ▶ Cuire le tout 2 à 3 minutes.
- ▶ Ajouter la crème.
- ▶ Réduire au maximum.
- ▶ Une fois les pommes de terre cuites, disposer la galette sur un plat de service.
- ▶ Creuser le centre.
- ▶ Verser la préparation aux morilles dans ce creux.
- ▶ Déguster.



Préparation : 20 min



Cuisson : 30 min

Tatin de tomates

Entrée

Pour 6 personnes

cs : cuillère à soupe

Ingrédients

1 kg de petites tomates rondes

1 pâte brisée ou feuilletée (au choix)

1 cs de moutarde ou herbes de provence

Huile d'olive

1 cs de sucre de canne

1 brin de romarin

Sel

Poivre



Préparation

- ▶ Laver les tomates, les essuyer et les équeuter.
- ▶ Faire chauffer un filet d'huile dans une grande poêle, ajouter les tomates entières, le romarin, le sel, le poivre et saupoudrer de sucre. Faire cuire 10 minutes sur feu vif en secouant souvent la poêle. Laisser tiédir.
- ▶ Préchauffer le four sur 210°C. Transvaser les tomates dans un moule à manquer. Dérouler la pâte sur le plan de travail et la tartiner de moutarde. La piquer de plusieurs coups de fourchette et la poser sur les tomates (côté moutarde contre les tomates).
- ▶ Enfourner pour 10 minutes, puis baisser à 180°C en poursuivant la cuisson 20 min. Sortir la tarte du four, la laisser reposer 5 minutes, puis la retourner sur un plat de service. Servir chaud, tiède ou froid.
- ▶ Au moment de servir, vous pouvez parsemer votre tatin de parmesan, de fromage de chèvre ou de tapenade.

Recette proposée par
Lara Bromberger, Employée
de restauration, à la Brasserie
Chez Gustave



Préparation : 15 min



Cuisson : 40 min

Toast d'avocat et tomates

Entrée

Pour 1 personne

cc : cuillère à café

Ingrédients

1 tomate
1 avocat
½ jus de citron
6 feuilles de menthe
1/2 cc de sauce pimentée
3 cc d'huile d'olive
1 oignon
Sel
Poivre
1 tranche de pain



Préparation

- ▶ Dénoyer, peler et couper l'avocat en brunoise.
- ▶ Laver la tomate puis la couper en brunoise.
- ▶ Ajouter le jus de citron, la sauce pimentée, l'huile d'olive, le sel et le poivre au mélange de légumes.
- ▶ Hacher les feuilles de menthe et les ajouter au mélange.
- ▶ Toaster du pain et mettre la préparation dessus.

Recette proposée par
Elisa Viscosi, Apprentie
cuisinière dans les restaurants
des collaborateurs CR



Préparation : 10 min

Terrine d'asperges au parmesan

Entrée

Pour 6 personnes

cs : cuillère à soupe

Ingrédients

500g d'asperges verte

125ml de crème

4 œufs

2 cs de parmesan râpé

Sel

Poivre

Beurre pour la terrine

Sauce

100ml de crème entière

100ml de crème épaisse

10g de beurre

2 cs de ciboulette ciselée

½ de baies roses sèches

Recette proposée par
Robert Hendricks, Chef de
partie dans les restaurants des
collaborateurs CR



Préparation : 15 min



Cuisson : 30 min



Préparation

- ▶ Préchauffer le four à 180°C.
- ▶ Couper le bout des asperges vertes à l'aide d'un couteau. Raccourcir le dernier tiers du pied (partie la plus claire).
- ▶ Faire cuire les asperges dans une grande casserole d'eau bouillante salée. Les asperges flottent dans l'eau. Après 5 minutes retirer la casserole du feu et mettre le couvercle. Les asperges seront cuites quand elles auront coulé.
- ▶ Dans un saladier moyen, broyer avec un mixeur plongeant les œufs, la crème, le parmesan et les asperges. Ajouter du poivre et saler si nécessaire.
- ▶ Beurrer la terrine et verser le mélange à l'intérieur.
- ▶ Enfourner au bain-marie chaud à 180°C durant 30 à 40 minutes.
- ▶ Dans une petite casserole, mélanger la crème entière, la crème épaisse, le beurre et la ciboulette coupée finement avec des ciseaux.
- ▶ Faire bouillir durant 3 minutes et garder de côté jusqu'au moment de servir.
- ▶ Démouler la terrine en passant une lame de couteau sur tout le bord vertical. La retourner sur une planche. Découper des tranches de 2 centimètres d'épaisseur.
- ▶ Fouetter la sauce à la ciboulette et la verser sur la terrine.
- ▶ Déposer des baies roses.

Gaufres à la patate douce

Entrée

Pour 6 personnes

Ingédients

1 kg patates douce

6 œufs

½ jus de citron

500g de farine

1 sachet de levure chimique

50g de beurre



Recette proposée par
Julien Gardette, Chef de partie
à l'Unité Centrale de Production
et de Distribution

Préparation

- ▶ Éplucher et couper en dés les patates douces. Les cuire 20 minutes à l'eau bouillante salée, puis les réduire en purée.
- ▶ Dans un grand saladier mélanger les jaunes d'œufs, la levure et la purée. Ajouter le beurre fondu.
- ▶ Battre les blancs d'œufs en neige et les incorporer délicatement au mélange précédant.
- ▶ Cuire dans un gaufrier et déguster.

Bonus

Cette recette sert de base à affiner selon vos goûts et utilisations. À utiliser sucré, salé, en ajoutant des épices... seule ou en garniture. Personnellement, je l'utiliserai pour un burger végétarien original en remplacement du pain. La recette de steak de quinoa, disponible dans ce livret, est toute trouvée pour aller avec une sauce un peu punchy au curry, avocat, coleslaw maison multicolore... et tout ce qui vous fait plaisir ! Pour moi, un plat végétarien doit être fun et coloré...



Préparation : 10 min



Cuisson : 20 min

Biryani de quorn

(plat indien)

Plat

Pour 4 personnes

Ingédients

Huile d'olive

320g de quorn

1 oignon

1 ail haché

1 gingembre frais râpé

Graines de moutarde

1 Piment rouge émincé

1 pâte de curry

800g au total de choux-fleurs, de carottes, de champignons de Paris, de pommes de terres coupés en dés, de petits pois et d'haricots verts

Bouillon de légumes

Jus de citron

Safran

120g de riz basmati

50g de noix de cajou

50g de raisins secs

Recette proposée par
Philippe Nourissat,
Chef de partie à Loëx



Préparation : 40 min



Cuisson : 45 min

Préparation

- ▶ Dans une cocotte, faire chauffer l'huile et faire revenir l'oignon pendant 5 minutes à feu moyen.
- ▶ Ajouter l'ail, le gingembre, les graines de moutarde et le piment. Bien mélanger.
- ▶ Dès que les graines de moutarde commencent à éclater, ajouter le quorn, la pâte de curry et les légumes. Bien mélanger.
- ▶ Ajouter le bouillon et porter à ébullition. Baisser le feu et laisser mijoter 10 minutes.
- ▶ Ajouter les haricots verts et les petits pois, le jus de citron et le riz. Assaisonner.
- ▶ Recouvrir la cocotte de papier sulfurisé, puis poser le couvercle par-dessus pour la fermer hermétiquement. Laisser cuire 30 minutes.
- ▶ Parsemer de noix de cajou et de raisins secs.



Pâtes à la courge

Plat

Pour 6 personnes

Ingrédients

500g de courge

350g de pâtes (petites ou
spaghettis cassés)

1 gousse d'ail

Huile

Sel

Piment

Parmesan

Préparation

- ▶ Éplucher la courge, puis la couper en cubes.
- ▶ Écraser l'ail et le faire rissoler avec l'huile et le piment dans une casserole.
- ▶ Ajouter la courge. Faire dorer.
- ▶ Incorporer de l'eau jusqu'à recouvrir toute la courge. Porter à ébullition. Réduire la chaleur.
- ▶ Ajouter les pâtes. Laisser cuire jusqu'à la disparition de l'eau.
- ▶ Disposer le tout dans un plat et saupoudrer de parmesan.

Recette proposée par
Giuseppe Pastore, Cuisinier
dans les restaurants des
collaborateurs CR



Préparation : 40 min



Cuisson : 15 min



Dal de lentilles corail



Plat

Pour 4 personnes

Ingrédients

500g de lentilles corail
20g de beurre
1 oignon
1 gousse d'ail
15g de gingembre
2 graines de cardamome
4 clous de girofle
1 pointe de couteau d'anis vert en poudre (ou 1 anis étoilé)
1 bouquet de coriandre fraîche
1.5 L de bouillon de légumes maison (ou eau, toujours mieux que les bouillons cubes !)
10cl de crème ou lait de coco
Sel

Recette proposée par
Ivan Couillet, Chef de service
au Service restauration



Préparation : 40 min



Cuisson : 15 min

Préparation

- ▶ Prendre une casserole large et basse avec un couvercle (éviter les casseroles trop hautes et fines, pour ne pas que la préparation tourne en purée).
- ▶ Faire suer doucement l'oignon ciselé, l'ail, le gingembre haché et les épices quelques minutes.
- ▶ Ajouter les lentilles corail. Les remuer dans la préparation.
- ▶ Mouiller au bouillon de légume à 1 centimètre au-dessus de la préparation. Saler un peu, puis couvrir et laisser cuire à tout petit bouillon.
- ▶ Comme un risotto, contrôler l'évaporation et rajouter au besoin du bouillon en cours de cuisson, par petite touche.
- ▶ Goûter de temps en temps, la lentille corail cuit assez vite (6 à 8 minutes) et passe très vite du stade croquant au stade « purée » : soyez attentif.
- ▶ Ne pas remuer sans arrêt.
- ▶ Dès que la lentille est encore légèrement croquante, couper le feu, ajouter la crème (ou lait de coco), ajustez l'assaisonnement et laisser finir la cuisson 5 minutes dans la casserole, hors du feu ou de la plaque.
- ▶ Servir avec de la coriandre fraîche et ciselée.

Astuces : Garder l'eau de cuisson d'un brocoli ou d'asperges pour mouiller la cuisson. Vous pouvez, pour ne pas retrouver les épices dans la préparation, mettre la cardamome, l'anis, les clous de girofle et le gingembre dans une gaze fine ou une boule à thé.

Panelle de pois chiches

Plat

Pour 6 personnes

cc : cuillère à café

Ingrédients

1/4 dl d'eau

250 g de farine de pois chiche

1 cc de sel

Poivre

½ bouquet de persil plat ciselé

Huile de tournesol

Préparation

- ▶ Mettre la farine de pois chiche et l'eau dans une casserole. Saler et laisser mijoter à couvert pendant env. 20 minutes à feu moyen, en remuant de temps en temps.
- ▶ Ajouter le persil. Mélanger.
- ▶ Étaler cette masse en une couche d'environ 4 mm sur une planche de cuisson. Laisser refroidir, puis la couper en triangle.
- ▶ Friture : remplir une cocotte au tiers d'huile et la faire chauffer à env. 180°C.
- ▶ Faire frire le panelle par portion pendant environ 4 minutes.
- ▶ Les retirer avec une écumoire et les égoutter sur du papier absorbant.
- ▶ Servir avec du jus de citron.

Recette proposée par
Danièle Enea, Cuisinier
dans les restaurants des
collaborateurs CR



Préparation : 25 min



Cuisson : 4 min



Risotto végétarien

Plat

Pour 4 personnes

Ingrédients

200g de riz à risotto

25cl de vin blanc

2 gros oignons nouveaux

4 gousses d'ail

200g de champignon de Paris

200g de lait de coco
(ou crème de soja, riz...)

1 bouillon de légumes

600ml d'eau

1 citron

Quelques noisettes

Huile d'olive de première
pression à froid

Sel et poivre à votre
convenance

Recette proposée par
Diego Bravo Diaz, Apprenti à la
Cuisine Unique de Belle-Idée



Préparation : 50 min



Cuisson : 30 min

Préparation

Pour le bouillon

- ▶ Faire chauffer dans une casserole les 600ml d'eau avec le bouillon de légumes. Une fois l'eau frémissante, baisser le feu de moitié et laisser chauffer le bouillon.

Pour le risotto

- ▶ Éplucher et couper en lamelles les champignons.
- ▶ Couper finement les oignons et l'ail. Les faire revenir dans une sauteuse jusqu'à ce qu'ils deviennent transparents.
- ▶ Ajouter ensuite le vin blanc et laisser cuire (sur feu moyen) jusqu'à évaporation complète. Mélanger régulièrement pour ne pas que le riz accroche.
- ▶ Une fois le vin blanc évaporé, ajouter à la préparation trois louches de bouillon et les champignons.
- ▶ Laisser cuire le riz jusqu'à évaporation complète du bouillon en mélangeant régulièrement. Une fois le bouillon totalement absorbé, répéter l'opération et ceci jusqu'à cuisson du riz.
- ▶ Une fois le riz cuit, baisser le feu, ajouter le lait de coco, mélanger et laisser mijoter 5 minutes.
- ▶ Au moment de servir, saupoudrer le risotto de coriandre ou de basilic et de noisettes concassées. Assaisonner et parsemer vos assiettes d'un filet de citron vert.

Baba Ganoush



Plat

Pour 2 tartines

cs : cuillère à soupe

Ingrédients

Pour le Baba Ganoush

1 kg d'aubergine
2 gousses d'ail BIO
2 cs de Tahina
3 cs de yogourt
Jus de 2 limes BIO^{''}
Sel, poivre

Pour la tartine

Radis
Carotte
Oignon rouge
Oignon nouveau
Grenade
Basilic
Pain

Recette proposée par
Frédéric Auderset, Cuisinier à
l'Unité Centrale de Production et
de Distribution



Préparation : 2 h



Cuisson : 30 min

Préparation

Pour le Baba Ganoush

- ▶ Piquer les aubergines à l'aide d'un couteau d'office, environ une quinzaine de fois sur toute leur surface, puis les mettre au four (préchauffé) à 180°C pendant env. 35 minutes.
- ▶ Une fois l'aubergine cuite, la couper en deux dans le sens de la longueur et récolter la pulpe à l'aide d'une cuillère à soupe.
- ▶ Il faut maintenant l'écraser à l'aide d'un mortier et d'un pilon (si vous ne possédez pas ce matériel, un bol et le dessous d'un verre assez large feront parfaitement l'affaire).
- ▶ Une fois une masse homogène obtenue, ajouter la Tahina, l'ail écrasé (à l'aide d'un presse ail), le yogourt et le jus de citron fraîchement pressé. Assaisonner à votre goût.
- ▶ Réserver au frigo une heure minimum.

Pour la tartine

- ▶ Une fois vos légumes préparés, toaster le pain et faire deux belles quenelles de baba Ganoush sur les toasts. Dresser joliment toute la garniture en prenant soin d'y mettre du volume et de la couleur.
- ▶ Un filet d'une bonne huile d'olive, un peu de fleur de sel et un zeste de lime donneront la touche finale à cette belle préparation.

Chili

con quorn



Plat

Pour 8 personnes

cc : cuillère à café

Ingrédients

30g d'huile d'olive
80g d'oignon haché
20g d'ail haché
60g de tomates concentrées
500g de tomates concassées
70g de demi-glace végétarienne (ou bouillon légumes)
700g de quorn haché (rayon végétarien proche du tofu)
500g de haricots rouges égouttés
500g d'eau
1 cc de cumin moulu
120g d'épices Tex-Mex
1 cc d'arôme fumé (ou épice guacamole)
15g de sel

Recette proposée par
Julien Gardette, Chef de partie
à l'Unité Centrale de Production
et de Distribution



Préparation : 15 min



Cuisson : 20 min

Préparation

Confectionner la sauce

- ▶ Suer l'oignon et l'ail haché à l'huile d'olive. Ajouter la tomate concassée et concentrée peu d'eau et la demi-glace végétarienne (facultatif : peut être remplacé par du bouillon de légumes). Cuire à frémissement 10 à 15 minutes.
- ▶ Ajouter le quorn haché, les haricots rouges. Cuire de nouveau à frémissement pendant 5 minutes. Le quorn va pomper un peu la sauce.
- ▶ Rectifier l'assaisonnement (l'arôme fumé est facultatif et peut être remplacé par les épices pour guacamole « Old el passo » qui en contiennent...).
- ▶ Servir avec du riz. On peut l'accompagner de Nachos et d'un guacamole pour être complètement dans le thème.

Bonus

Si vous avez des restes, ce sera parfait comme base pour faire des tacos ou des fajitas. Ajouter alors au chili un peu de fromage râpé, du maïs, du poivron et confectionner une masse qui ira parfaitement dans des fajitas, tacos, etc.

Reste plus qu'à vous faire pousser une moustache et à mettre le chapeau !

Burgers savoyards végétariens

Plat

Pour 4 personnes

Ingrédients

Buns

300g de farine type 45
7g de levure fraîche
25g d'œuf
90g de lait végétal
65g d'eau
6g de sel
12g de sucre
15g de beurre pomade

Recette proposée par
Laurent Maubert, Chef de
partie du restaurants des
collaborateurs CR

Préparation

Les buns

- ▶ Dans le bol du robot muni du crochet (ou dans un cul de poule et à la main) mélanger la farine, le sucre et la levure.
- ▶ Ajouter l'eau, le lait et l'œuf.
- ▶ Pétrir pendant environ 8 minutes en vitesse 1. Ajouter le sel. En fin de pétrissage, ajouter le beurre pomade puis pétrir 2 à 3 minutes.
- ▶ Mettre la pâte dans un bol légèrement huilé. Recouvrir d'un linge propre et laisser pousser 2 heures, la pâte doit doubler de volume.
- ▶ Au bout de 2 heures, diviser la pâte en 4 pâtons et bien dégazer. Former des boules et les déposer sur une plaque recouverte de papier sulfurisé. Recouvrir d'un linge et laisser pousser 40 minutes.
- ▶ Préchauffer le four à 200°C. Badigeonner les buns d'œuf battu. Parsemer de quelques graines (courage, sésame, lin).
- ▶ Faire cuire 20 minutes environ. Le bun doit être doré et sonner creux.



Préparation : 40 min



Cuisson : 20 min

Repos : 2 h

cc : cuillère à café

Ingrédients

Steaks

400g de pois chiches secs

1 gousse d'ail noir

1 gousse d'ail

1 oignon

1 cc de tamari

Paprika

Burgers

Champignons blancs

Oignon

Roquette

Reblochon

Mayonnaise

Ketchup

Préparation

Les steaks

- ▶ Cuire les pois chiches (on peut réaliser cette opération pendant la pousse des buns). À l'aide d'un hachoir électrique, donner de légères impulsions pour réduire les pois chiches en morceaux. Cela ne doit pas faire une purée, il doit rester un peu de mâche, sinon ce n'est pas terrible.
- ▶ Ajouter l'ail et l'oignon finement hachés au mélange. Inclure le paprika et le tamari. Former des steaks et réserver.

Le montage

- ▶ Dans une poêle, faire revenir les oignons afin de bien les caraméliser. Faire ensuite revenir les champignons coupés en lamelles.
- ▶ Couper les buns en deux. En partant du bas, mettre une cuillère de mayonnaise/ketchup mélangés.
- ▶ Ajouter un peu de champignons et une bonne tranche de reblochon. Passer sous le grill quelques minutes afin que le fromage fonde un peu.

Chili végétalien

Plat

Pour 4 personnes

Ingrédients

600g d'haricots rouges
en conserve

200g de maïs en conserve

1 pce de poivron rouge en
cubes (idem maïs)

1 pce d'oignon haché

1 gousse d'ail hachée

300g coulis de tomate

7dl d'eau

25g de mélange d'épices
pour chili

20g d'huile de tournesol

Sel

Coriandre fraîche ciselée
(env. 20 feuilles)

Préparation

- ▶ Faire revenir l'oignon et l'ail hachés dans une casserole avec l'huile de tournesol.
- ▶ Ajouter le poivron et le mélange de chili. Finir de rissoler sans coloration.
- ▶ Mettre le maïs et les haricots rouges rincés et égouttés.
- ▶ Ajouter le coulis de tomate. Mouiller avec de l'eau et mélanger le tout.
- ▶ Cuire 30 minutes à faible ébullition jusqu'à ce que les haricots rouges soient tendres.
- ▶ Remuer régulièrement le fond de la casserole. Rajouter de l'eau si nécessaire.
- ▶ Cuire jusqu'à obtenir la consistance désirée.
- ▶ Rectifier l'assaisonnement avec le sel. Ajouter les feuilles de coriandre ciselées.
- ▶ Servir avec un riz pour la complémentarité des acides aminés essentiels (légumineuses + céréales)

Astuces : Épices pour chili : 10g paprika / 7g cumin / 4g poudres oignons / 2g poudre d'ail / 1g origan sec / 1g piment Espelette (mettre le piment selon goût).

Recette proposée
par Alain Roduit,
Chef de cuisine à la CP1



Préparation : 40 min



Cuisson : 35 min



Galette de quinoa tricolore

Plat

Pour 1 personne

cs : cuillère à soupe

Ingrédients

Quinoa (tricolore)

1 œuf

4 cs de flocons d'avoine
ou sarrasin

1 oignon

50g de légumes râpés (courge,
carottes... selon vos envies)

Curcuma

Ciboulette (ou autre
herbe aromatique)

Sel

Poivre

1 cs d'huile d'olive



Recette proposée par
Julien Gardette, Chef de partie à
l'Unité Centrale de Production et
de Distribution



Préparation : 40 min



Cuisson : 35 min

Préparation

- ▶ Rincer le quinoa dans une passoire fine (pour se débarrasser de la saponine qui donne son goût amer au quinoa).
- ▶ Cuire à frémissement et à couvert dans deux fois son volume d'eau froide durant 15 minutes. Laisser reposer et (finir de) gonfler 10 minutes environ.
- ▶ Peler et émincer l'oignon. Suer dans l'huile d'olive avec une pincée de sel. Râper grossièrement le légume choisi (courge butternut dans cette recette). Le presser un peu pour retirer un maximum d'eau.
- ▶ Dans un saladier, réunir le quinoa tiède, les flocons d'avoine, l'oignon, le légume râpé, le curcuma, le sel, le poivre, la ciboulette ciselée et l'œuf.
- ▶ Bien mélanger et laisser reposer au moins 15 minutes pour laisser gonfler les flocons.
- ▶ Mouler les galettes directement dans la poêle chaude et huilée à l'aide d'un cercle métallique et en pressant avec le dos d'une cuillère.
- ▶ Cuire les galettes 5 minutes par côté sur feu moyen. Les retourner délicatement à l'aide d'une spatule large.
- ▶ Servir tel quel avec la sauce de son choix.

Pour ma part, je me sers de cette recette pour confectionner des burgers végétariens avec une petite sauce un peu relevée (au curry par exemple), des chips de patate douce pour changer et c'est parti !

Veggie burgers

& frites de patate douce

Plat

Pour 5 personnes

Ingrédients

5 pains buns
5 steaks de tofu fumé
3 avocats
2 tomates cœur de bœuf
1 oignon rouge
1 botte de coriandre
Sel, poivre
Gros cornichon
Salade roquette
Jus de citron
Piment d'Espelette
200g de fromage blanc
1 kg de patate douce
500g de fécule de pomme de terre

Préparation

- ▶ Mixer la chair d'avocat avec le fromage blanc, le jus de citron, le sel, le poivre et le piment d'Espelette pour obtenir un appareil bien lisse.
- ▶ Marquer le steak de tofu à la poêle sans le cuire trop longtemps.
- ▶ Couper les oignons rouges en fines rondelles, hacher la coriandre, puis mélanger.
- ▶ Couper les tranches de tomates et les rondelles de cornichon.
- ▶ Griller les pains buns.
- ▶ Monter les burgers avec une couche d'appareil avocat, puis avec de l'oignon rouge, de la coriandre, des tomates, un steak de tofu, de la salade, du cornichon et finir avec l'appareil avocat.

Réaliser les frites patate douce

- ▶ Tailler les patates douces en frites, les enrober de féculs. Bien secouer pour enlever l'excédent.
- ▶ Les blanchir dans de l'huile d'arachide à 140°C, puis les cuire à nouveau à 180°C.

Recette proposée par
Sébastien Macé, Chef de partie
à la Cuisine Unique de Belle-Idée



Préparation : 40 min



Cuisson : 35 min



Lasagne

aux légumes



Plat

Pour 6 personnes

Ingrédients

Farce à lasagne

- 1 oignon
- 2 carottes
- 2 courgettes
- 2 aubergines

Béchamel

- 50g de farine
- 50g de beurre
- 600cl de lait
- Muscade
- 200g gruyère râpé
- Pâte à lasagne 10 feuilles

Recette proposée par
Christophe Fillaudeau,
Cuisinier Chez Gustave



Préparation : 50 min



Cuisson : 20 sec

Préparation

- ▶ Faire bouillir de l'eau avec une poignée de gros sel. À ébullition, plonger les feuilles de lasagne 1 minute, les sortir et les mettre à égoutter.

Farce à lasagne

- ▶ Ciseler l'oignon, couper les carottes, les courgettes et les aubergines en cube de 1 centimètre.
- ▶ Faire revenir l'oignon dans une casserole avec de l'huile d'olive. Y ajouter les carottes et laisser avec à feu doux pendant 5 minutes.
- ▶ Incorporer les aubergines et les courgettes.
- ▶ Au bout de 5 minutes, mettre la pulpe de tomate, assaisonner et laisser mijoter 20 minutes en remuant de temps en temps.

Béchamel

- ▶ Faire fondre le beurre sur le feu. Y ajouter la farine, puis mélanger.
- ▶ Incorporer le lait petit à petit et remuer avec un fouet. Mettre la muscade et 100g de gruyère.

Montage

- ▶ Dans votre plat à gratin, monter par couche successive (farce, béchamel, pâte, etc.).
- ▶ Enfourner 20 minutes à 180°C.

Tapioca au lait de coco, citron vert

Dessert

Pour 2 personnes

cc : cuillère à café

cs : cuillère à soupe

Ingrédients

3 cs de Tapioca

½ tasse de sucre

1 pincée de sel

1 tasse de lait de coco

1 tasse d'eau

1 cc extrait de vanille
(facultatif)

1 citron vert (zeste)

1 tasse de crème de
soja battue

Préparation

- ▶ Cuire tous les ingrédients 5 minutes à feu doux.
- ▶ Laisser refroidir.
- ▶ Monter la crème de soja.
- ▶ Incorporer le Tapioca.

Recette proposée par
Jérôme Ferrus, Cuisinier dans les
restaurants des collaborateurs CR



Préparation : 10 min



Cuisson : 5 min



Chia mojito

Boisson

Pour 1 personne

cs : cuillère à soupe

Ingrédients

50 cl d'eau tonique

1 cs de graines de chia

1 citron coupé en 8

6 feuilles de menthe

Sirop de sucre de canne
à goût

Préparation

- ▶ Écraser le citron avec un pilon spécial. Placer la menthe au fond du verre afin qu'elle soit protégée, à la fois par le sirop de sucre de canne et par les morceaux de citron.
- ▶ Ajouter l'eau tonique.
- ▶ Compléter avec les graines de chia.
- ▶ Mélanger le cocktail, afin que les saveurs se mêlent.

Recette proposée par
Antonio Lopo De Sousa,
Cuisinier à l'Unité Centrale de
Production et de Distribution



Préparation : 10 min



Minestrone de fruits de saison

à la vanille, granité basilic et torsade au sucre

Dessert

Pour 4 personnes

Ingrédients

Sirop

200g d'eau

50g de sucre

1 gousse de vanille

Minestrone

200g de fraises

200g de melon

200g de pastèque

100g de framboises

Granité de basilic

150g d'eau

50g de sucre

25g de vin blanc

½ botte de basilic

1 jus de citron vert

Torsade au sucre

1 pâte feuilletée

2 jaunes d'œuf

200g de sucre roux



Préparation : 30 min



Cuisson : 15 min

Préparation

- ▶ Faire un sirop à la vanille en faisant bouillir l'eau, le sucre et la vanille grattée. Laisser refroidir.
- ▶ Tailler les fraises, le melon, la pastèque en cubes d'un centimètre. Ajouter les framboises et le sirop froid.

Réaliser le granité au basilic

- ▶ Mettre la préparation dans une casserole et porter à ébullition l'eau, le sucre, le vin blanc, le jus de citron et le basilic. Couvrir 20 minutes pour laisser infuser.
- ▶ Passer au chinois et mettre au congélateur. Prévoir cette réalisation la veille pour le temps de congélation.

Création de la torsade

- ▶ Badigeonner une pâte feuilletée avec deux jaunes d'œufs battus et saupoudrer de sucre roux.
- ▶ Tailler des bandes d'1 centimètre de large et 15 centimètres de long. Les rouler sur elles-mêmes.
- ▶ Disposer sur une plaque et cuire au four à 180°C pendant 10 minutes.

Dressage

- ▶ Mettre le mélange de fruits et le sirop au fond de la coupe.
- ▶ Gratter le granité à la fourchette et disposer sur les fruits.
- ▶ Poser la torsade sur le tout.

Un dessert très frais à déguster entre amis ou en famille. Bonne douceur.

Recette proposée par Simon Bonnefoi,
Cuisinier dans les restaurants des
collaborateurs CR

Mousse au chocolat

Dessert

Pour 6 personnes

Ingrédients

150g de jus de pois chiche

150g de chocolat noir 70 % MG

50g de zeste d'orange confite

50g de copeaux de chocolat noir pour le décor



Préparation

- ▶ Égoutter la boîte de pois chiches, en conservant le jus bien sûr !
- ▶ Réserver les pois chiches pour faire une bonne salade ou un houmous.
- ▶ Mettre le jus des pois chiches dans un cul-de-poule, puis les battre en neige comme des blancs d'œuf ou utiliser un batteur électrique.
- ▶ Faire quelques copeaux de chocolat et réserver.
- ▶ Faire fondre le reste du chocolat au bain-marie ou au micro-ondes selon vos désirs.
- ▶ Ajouter les zestes d'orange coupés s'ils sont trop gros.
- ▶ Laisser refroidir le chocolat un instant.
- ▶ Incorporer le jus de pois chiches qui ressemble à des œufs en neige.
- ▶ Dresser.
- ▶ Déposer les copeaux dessus et laisser prendre 1 ou 2 bonnes heures au réfrigérateur.

Recette proposée par
William Bigand, Chef de cuisine
à la Cuisine Unique de Belle-Idée



Préparation : 140 min

Fondant au chocolat

Dessert

Pour 6 personnes

Ingrédients

100g de farine de riz

100g de farine de châtaigne
ou 100g de farine de teff

1 sachet de levure chimique

75g de sucre

30g de lait de soja ou de riz

200g de chocolat noir pâtissier

50g d'huile d'olive



Préparation

- ▶ Dans un récipient, mélanger les deux farines, la levure et le sucre.
- ▶ Ajouter le lait de soja ou de riz.
- ▶ Préchauffez votre four à 180°C.
- ▶ Faire fondre le chocolat au bain-marie avec de l'huile d'olive.
- ▶ Ajouter le chocolat fondu à la première préparation.
- ▶ Huiler au pinceau le moule puis le fariner.
- ▶ Verser la préparation dans le moule, enfourner et cuire 30 minutes.

Recette proposée par
Didier Larose, Chef de partie
à l'Unité Centrale de Production
et de Distribution



Préparation : 20 min



Cuisson : 30 min

Panna cotta vanille

au lait de soja et mangue

Dessert

Pour 5 personnes

cc : cuillère à café
cs : cuillère à soupe

Ingrédients

250 ml de lait de soja

½ gousse de vanille

25 ml de crème de soja

60 g de miel liquide

2 g d'agar agar

1 mangue

1/10 du jus d'un citron

1 cc de sucre

1-2 cs d'eau

Recette proposée par
Gilles Bucher, Chef de partie
à l'Unité Centrale de Production
et de Distribution



Préparation : 15 min



Cuisson : 5 min

Repos : 2 h



Préparation

Panna Cotta

- ▶ Mettre le lait et la vanille à chauffer. Insérer l'agar agar pour le diluer.
- ▶ Porter à ébullition 1 minute puis ajouter la crème de soja et le miel.
- ▶ Verser dans les ramequins, laisser refroidir et mettre deux heures au réfrigérateur.

Coulis mangue

- ▶ Éplucher et récupérer la chair de la mangue.
- ▶ Ajouter le jus de citron et le sucre.
- ▶ Mixer le tout. Ajouter l'eau.
- ▶ Mettre au frais.
- ▶ Démouler les panna cotta et servir avec le coulis de mangue.

Cookies vegan

Dessert

Pour 10 cookies

Ingrédients

200g de chair d'avocat

20g d'huile végétale (tournesol, noisettes...). Éviter les huiles trop puissantes en goût.

1 sachet de sucre vanillé

Une pincée de sel fin

Zeste d'orange (en option, peut être remplacé par un zeste de citron, de la fève de tonka ou tout autre arôme)

100g de poudre d'amande

160g de cassonade

140g de farine

20g de maïzena

1 sachet de levure chimique

160g de chocolat noir concassé haché ou en pépité

Fleur de sel

Préparation

- ▶ Préchauffer le four à 180°C, chaleur tournante.
- ▶ Éplucher et dénoyauter l'avocat, puis le mixer avec l'huile.
- ▶ Ajouter la cassonade, le sachet de sucre vanillé, la pincée de sel fin, la poudre d'amande et un peu de zeste d'orange. Mélanger.
- ▶ Mélanger ensemble la farine, la maïzena et la levure. Ajouter à la préparation jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène. Terminer par les pépites de chocolat ou le chocolat concassé.
- ▶ À l'aide d'une cuillère à café, sur une plaque recouverte de papier sulfurisé, déposer des petites boules de pâtes en quinconce. Les aplatir légèrement à l'aide d'une fourchette et assaisonner d'un peu de fleur de sel.
- ▶ Enfourner pour 10 à 12 minutes de cuisson.
- ▶ Sortir la plaque du four, laisser tiédir les cookies et déguster.

Recette proposée par Julia Raë,
Responsable de projet du
Service restauration



Préparation : 15 min



Cuisson : 10-12 min

Crêpes a la farine d'épeautre et au lait d'amande, crème à l'orange

Dessert

Pour une quinzaine de crêpes

cc : cuillère à café

Ingrédients

Crêpes

600ml de lait d'amande tiède

400ml d'eau

60g de fécule de maïs

380g de farine
d'épeautre T150

Vanille

Une pincée de sel

2 cc de sucre

1 cc à café d'eau de
fleur d'oranger

3 cs de purée d'amande

Crème à l'orange

300ml de jus d'orange frais

35g de fécule de maïs

70g de purée d'amande

60g de sucre

Vanille

Zeste d'orange

1 pointe de curcuma
en poudre

Préparation

Pâte à crêpes

- ▶ Mélanger la farine et la fécule avec l'eau et le lait d'amande sans faire de grumeaux.
- ▶ Ajouter la vanille, le sel, le sucre, l'eau de fleur d'oranger et la purée d'amande.
- ▶ Couvrir et laisser reposer 1 heure.

Crème à l'orange

- ▶ Diluer la fécule de maïs avec un peu de jus d'orange.
- ▶ Chauffer dans une casserole le reste de jus d'orange, la purée d'amande, la vanille et les zestes d'orange.
- ▶ À l'ébullition, ajouter la fécule diluée et cuire jusqu'à épaississement de la crème.
- ▶ Ajouter le curcuma pour colorer la crème.

Recette proposée par Michel Smaghe,
Chef de cuisine à Joli-Mont



Préparation : 15 min



Cuisson : 10-12 min

Gâteau à la carotte vegan

Dessert

Pour 6 personnes

cs : cuillère à soupe

Ingrédients

200g de carottes épluchées
et coupées en tronçons

120g d'huile neutre,
type tournesol

1 pincée de sel

100g de sucre

50g d'amandes en poudre
ou effilées

175g de farine

1 cs de maïzena

10g de levure chimique

10g de bicarbonate de soude

50ml d'eau

1 cs de vanille en poudre ou
extrait liquide

Glaçage

1 cs de cacao en poudre
non sucré

1.5 cs d'huile

2 cs de lait de soja ou lait de riz

2 cs de sucre



Préparation : 20 min



Cuisson : 50 min

Repos : 15 min



Préparation

- ▶ Préchauffer votre four à 180°C.
- ▶ Dans le bol de votre blender, déposer l'huile, le sucre, le sel, les amandes, la vanille et les carottes. Mixer le tout jusqu'à obtenir une purée homogène et sans morceaux.
- ▶ Mélanger la farine, la maïzena, la levure et le bicarbonate. Ajouter petit à petit au reste tout en continuant de mixer. Rajouter l'eau pour obtenir une pâte homogène.
- ▶ Huiler et fariner votre moule à gâteau de type savarin (à bord hauts de préférence) puis verser la pâte. Enfourner pour 20 minutes à 180°C puis baisser le four à 160°C et poursuivre la cuisson 30 minutes. Le dessus doit être légèrement doré. Avec un couteau piquer le centre, il doit ressortir sec.
- ▶ Sortir le gâteau du four. Laisser tiédir 15 minutes puis démouler. Laisser refroidir complètement avant d'y mettre le glaçage.
- ▶ Dans une casserole mélanger tous les ingrédients du glaçage. Amener à ébullition tout en remuant, puis ôter du feu et continuer à mélanger pendant 1 minute. Laisser tiédir avant d'appliquer sur le gâteau.

Recette proposée par
Teresa Enes, Assistante du chef
du Service restauration

Qui se cachent derrière ces recettes ?



Didier Larose
Chef de partie à l'unité
centrale de production
(UCPD)



Sébastien Macé
Chef de partie à la cuisine
Unique de Belle-Idée
(CUBI)



Gilles Bucher
Chef de partie à l'unité
centrale de production
(UCPD)



Philippe Nourissat
Chef de partie à Loëx



Jérôme Ferrus
Cuisinier
Restaurants des
collaborateurs CR



Laurent Maubert
Chef de partie
Restaurants des
collaborateurs CR



Sébastien Legrand
Chef de partie
Restaurants des
collaborateurs CR



Fabio Blardone
Chef de partie à la cuisine
Patients (CP1)



Julien Gardette
Chef de partie à l'unité
centrale de production
(UCPD)



Jérôme Ricol
Chef de cuisine
Restaurants des
collaborateurs CR



Elisa Viscosi
Apprentie Cuisinière
Restaurants des
collaborateurs CR



Antonio De Sousa
Cuisinier à l'unité centrale
de production (UCPD)



Daniele Enea
Cuisinier
Restaurants des
collaborateurs CR



Diego Bravo Diaz
Apprenti Cuisinier
à la Cuisine Unique
de Belle-Idée (CUBI)



Robert Hendrikx
Chef de partie
Restaurants des
collaborateurs CR



Ludovic Huon
Cuisiner à Joli-Mont



Teresa Enes
Assistante du chef
du Service Restauration



Ivan Coulet
Chef du Service
Restauration



Julia Rae
Responsable projets
Service Restauration



Sébastien Favre
Cuisinier
Restaurants des
collaborateurs CR



Simon Bonnefoi
Cuisinier à la brasserie
« Chez Gustave »



Diego Donini
Cuisinier à Loëx



Lara Bromberger
Employé de restauration
à la brasserie
« Chez Gustave »



Christophe Fillaudeau
Cuisinier à la brasserie
« Chez Gustave »



Mohamed Arfaoui
Chef de partie à la cuisine
Patients (CP1)



Giuseppe Pastore
Cuisinier
Restaurants des
collaborateurs CR



Frederic Auderset
Cuisinier à l'unité centrale
de production (UCPD)



Alain Roduit
Chef de cuisine
à la cuisine Patients (CP1)



Eric Blanc
Chef de cuisine Loëx



Véronique Juillard
Responsable facturation
et gestion SERE



Michel Smagghe
Chef de cuisine
à Joli-Mont



Franck Bach
Cuisinier à l'unité centrale
de production (UCPD)



William Bigand
Chef de cuisine à la
Cuisine Unique de
Belle-Idée (CUBI)

