Quiche brocoli, noix et Gruyère

SILAB
Source
Innovation Lab
Laboratoire d'innovation

FARINE
ŒUFS
BEURRE
ORIGAN
BROCOLI
CRÈME
GRUYÈRE
NOIX

Coût
Faible

Allergènes
Lactose, gluten, fruits à coques

Difficulté
Moyenne

Ingrédients pour 4 portions

Pour la pâte

• Farine	200g
• Jaune d'œuf	1
• Beurre mou	100g
• Eau très froide	40g
• Sel	1/2 cuillère à café
• Origan séché	1 cuillère à soupe

(ou prendre de la pâte à gâteau non sucrée du commerce)

Pour la garniture

• Brocoli moyen	1
• Œufs	3
• Demi crème acidulée	125g
• Gruyère râpé	60g
• Noix	30g
• Sel, poivre, herbes aromatiques	

Matériel

- 1 moule à tarte de 25cm de diamètre
- Papier sulfurisé
- Noyaux de cerises, pois chiches secs ou plus petit moule à tarte (optionnel)

Préparation

La pâte :

1. Mélanger tous les ingrédients dans un bol pour former une boule de pâte.
2. Préchauffer le four à 200°.
3. Sortir la pâte et l'étirer selon la forme du moule.
4. Piquer la pâte à la fourchette et déposer les noyaux de cerises, les pois chiches ou un petit moule vide pour éviter qu'elle gonfle à la cuisson (optionnel).
5. Cuire à blanc pendant 10 minutes.

La garniture :

1. Épluchez la tige du brocoli et couper le tout en morceaux.
2. Blanchir les brocolis 2 min dans l'eau bouillante.
3. Verser et fouetter dans un bol les œufs, la crème, le fromage râpé, les herbes aromatiques, le poivre et le sel. Incorporer le brocoli et les noix dans la préparation.
4. Après les 10 minutes de cuisson, sortir la tarte du four – la pâte n'est pas complètement cuite, c'est normal. Retirer les noyaux de cerises ou les pois chiches.
5. Verser la préparation sur la pâte et enfourner pour 20min.





La Source.
Institut et Haute Ecole de la Santé

Clinique de La Source
Propriété d'une fondation à but non lucratif

Salade de haricots verts aux amandes, abricots secs et lardons

SILAB
Source
Innovation Lab
Laboratoire d'innovation

HARICOTS
ABRICOTS SECS
AMANDES
ŒUFS
OIGNONS
LARDONS
TOMATES
LAITUE
YAOURT
MIEL

Ingrédients pour 2 portions

• Haricots verts	300g
• Abricots secs	60g
• Amandes effilées	40g
• Œufs durs	2
• Oignon rouge	1
• Lardons	80g
• Tomates cerises	12
• Laitue	2 feuilles

Pour la vinaigrette

• Yaourt à la grecque	5 cuillères à soupe
• Miel	1 cuillère à soupe
• Vinaigre de pomme	1 cuillère à soupe
• Sel, poivre, herbes aromatiques	

Préparation avec des haricots frais

1. Equeuter les haricots verts. Les cuire dans une casserole remplie d'eau bouillante salée pendant 8 à 10 minutes puis les passer sous l'eau froide. Egouttez-les.
2. Avec des haricots congelés, il convient de suivre les recommandations marquées sur le paquet.
3. Cuire les œufs dans l'eau bouillante pendant 10 minutes. Laisser refroidir puis coupez-les en 2.
4. Couper les abricots en lamelle, torréfier les amandes à la poêle et laver les tomates.
5. Poêler les lardons dans une poêle sur feu vif pendant 5 minutes puis les déposer sur du papier absorbant pour éliminer l'excédent de gras.
6. Couper l'oignon en fines lamelles.
7. Dans un bol, mélanger le yaourt avec l'oignon, les herbes, 1 cs d'huile d'olive, le jus de citron, du sel et du poivre.
8. Mélanger tous les ingrédients et dégustez !

Coût
Moyen

Allergènes
Lactose,
fruits à coques

Difficulté
Moyenne



Type de haricots : Frais, surgelés, en boîte de conserve

Conserve :
Avantages : longue conservation, disponible toute l'année, rapide d'utilisation, sans cuisson.
Désavantages : Altération du goût salé (saumure), sucré (sirop), perte de vitamines C et B9 à cause de la stérilisation et l'appertisation.
Conseils : Prendre nature, bien rincer avant utilisation.

Surgelé :
Avantages : apport de vitamines et minéraux, longue conservation. Pas d'additif.
Désavantages : obligation de cuire les légumes, donc perte de vitamines et minéraux, coût énergétique.
Conseils : maintenir la chaîne du froid pour ne pas altérer les produits.

Frais :
Avantages : goût, diverses variétés, saison et local.
Désavantages : perte rapide de vitamines et minéraux.
Conseils : peuvent se manger froids ou chauds.



La Source.
Institut et Haute
Ecole de la Santé

Clinique de
La Source
Propriété d'une fondation à but non lucratif

Salade de Quinoa aux légumes croquants et feta

SILAB
Source
Innovation Lab
Laboratoire d'innovation

QUINOA
BROCOLI
CAROTTE
PETITS POIS
OIGNONS
FETA
MENTHE FRAÎCHE
PERSIL
CITRON VERT

Coût
Faible

Allergènes
Lactose

Difficulté
Facile

Ingrédients pour 2 portions

• Quinoa	200g poids sec
• Brocoli	80g
• Carotte de taille moyenne	1
• Petits pois surgelés	80g
• Oignons printaniers	2
• Feta en cube	100g
• Huile d'olive	4 cuillères à soupe
• Menthe fraîche et persil	2 feuilles
• Jus de citron vert	2 cuillères à soupe
• Sel et poivre	

Préparation

1. Rincer le quinoa sous l'eau froide puis l'égoutter.
2. Verser 2× le volume d'eau froide avec le quinoa et le sel dans une casserole.
3. Cuire 10-12 minutes.
4. Cuire les légumes à part dans l'eau salée.
5. Mélanger la menthe avec l'huile d'olive, et le jus de citron vert, le sel et le poivre.
6. Couper les oignons en rondelles et la feta en cubes.
7. Mélanger les légumes, le quinoa et les graines de tournesol. Assaisonner et rajouter les cubes de feta.

Bienfaits :
Riche en fibres : régule le transit, effet rassasiant.
Source importante de protéines (fromage/quinoa).
Sans gluten.





La Source.
Institut et Haute
Ecole de la Santé

Clinique de
La Source
Propriété d'une fondation à but non lucratif

Burger maison

SILAB
Source
Innovation Lab
Laboratoire d'innovation

PAIN BURGER
VIANDE HACHÉE
OIGNON
FROMAGE
TOMATE
CONCOMBRE
SALADE ICEBERG
SAUCES

Ingrédients pour 1 portion

• Pain burger	1
• Viande hachée	120g
• Oignons	2 tranches
• Fromage à raclette	1 tranche
• Tomate	2 tranche
• Concombre	1 tranche
• Salade iceberg	1 feuille
• Sauce (mayonnaise, ketchup, etc)	1-2 cuillère à soupe
• Huile	1 cuillère à soupe
• Sel et poivre	

Préparation

1. Saler, poivrer la viande et confectionner en forme de steak.
2. Cuire le steak à la poêle et rajouter l'oignon coupé en rondelles pour le caraméliser.
3. Déposer le fromage sur le steak et laisser reposer 2-3 minutes hors du feu.
4. Couper les légumes.
5. Garnir le pain burger avec l'ensemble des produits.
6. Et ajouter la ou les sauces souhaitées.



Coût
Faible

Allergènes
Gluten, Lactose

Difficulté
Facile

Calories
490 kcal



La Source.
Institut et Haute
Ecole de la Santé

Clinique de
La Source
Propriété d'une fondation à but non lucratif

Bircher

SILAB
Source
Innovation Lab
Laboratoire d'innovation

AVOINE
LAIT
YOGOURT
POMME
FRUITS ROUGES
OLÉAGINEUX
CITRON
MIEL
CANNELLE
RAISIN

Coût
CHF 2.–
par personne

Allergènes
Lactose, fruits à coque, gluten possible selon l'avoine

Difficulté
Facile

Ingrédients pour 1 portion

• Flocons d'avoine	4 cuillères à soupe
• Lait	100ml
• Yogourt nature	90g
• Pomme coupée ou râpée	1/2
• Fruits rouges (frais ou congelé)	1 poignée
• Oléagineux (noix, amande...)	1 cuillère à soupe
• Jus de citron	1 cuillère à café
• Miel, cannelle	A volonté
• Raisin (facultatif)	1 cuillère à soupe

Préparation

1. Mélangez les flocons d'avoine, le lait et les raisins secs.
2. Incorporez le yogourt, miel, jus de citron ainsi que la cannelle.
3. Râpez la pomme.
4. Ajoutez les oléagineux et les fruits rouges.
5. Diluez avec un peu de lait si besoin.
6. Dressez le bircher dans des coupelles et laissez reposer toute une nuit.

Note :
Le bircher peut être consommé du petit-déjeuner ou souper. Composé de céréales, fruits et produits laitiers, ses ingrédients peuvent varier selon vos préférences. Riche en fibres, le bircher permet un bon rassasiement ainsi qu'une régulation du transit.





La Source.
Institut et Haute
Ecole de la Santé

Clinique de
La Source
Propriété d'une fondation à but non lucratif

Mijoté de lentilles et carottes

SILAB
Source
Innovation Lab
Laboratoire d'innovation

LENTILLES
CAROTTES
OIGNON
LAIT DE COCO
CURRY

Coût
CHF 1.–
par personne

CHF 1.60
avec pain

Allergènes
–

Difficulté
Facile

Ingrédients pour 4 personnes

• Lentilles	400g
• Carottes coupé en rondelles	6
• Oignon coupé en lamelle	1
• Lait de coco	400g
• Huile d'olive	2 cuillères à soupe
• Bouillon	5dl
• Curry en poudre	1 cuillère à café
• Sel, poivre	

Préparation

1. Dans une casserole, faites suer dans un peu d'huile d'olive les carottes et l'oignon préalablement coupés pendant 2-3 min.
2. Mouillez avec le lait de coco et le bouillon, puis ajoutez les lentilles égouttées et le curry.
3. Laissez mijoter à feu doux 10-15 min.
4. Mélangez à nouveau et assaisonnez à votre convenance.

Note :
Le mijoté de lentille est une excellente source de protéines végétales. Accompagné de pain ou de riz, c'est un repas idéal et équilibré. De plus, vous pourrez facilement utiliser des lentilles en conserve, économique et tout aussi nutritives, pour une préparation rapide et savoureuse.





La Source.
Institut et Haute
Ecole de la Santé

Clinique de
La Source
Propriété d'une fondation à but non lucratif

Quiche au fromage

SILAB
Source
Innovation Lab
Laboratoire d'innovation

PÂTE BRISÉE
FROMAGE
ŒUFS
CRÈME
LAIT
FARINE

Coût
CHF 2.20
par personne

Allergènes
Gluten, lactose, œuf

Difficulté
Facile

Ingrédients pour 4 portions

• Pâte brisée	1
• Fromage pour gâteau	1 paquet
• Œufs	2
• Crème	2dl
• Lait	1dl
• Farine	1 cuillère à soupe
• Sel, poivre, muscade	

Préparation

1. Posez la pâte sur une plaque sans ôter le papier puis piquez la plusieurs fois avec une fourchette.
2. Mélangez le fromage avec le reste des ingrédients.
3. Répartissez la masse sur la pâte.
4. Enfournez env. 30min. dans le bas du four préchauffé à 220°C.
5. Cette tarte salée peut aussi bien se manger chaude que froide.

Note :
La quiche au fromage est un plat facile à cuisiner. Vous pouvez congeler plusieurs tranches de quiche et les réchauffer pour d'autres repas. Riche en protéines, elle peut être accompagnée d'une salade pour compléter votre repas.





La Source.
Institut et Haute
Ecole de la Santé

Clinique de
La Source
Propriété d'une fondation à but non lucratif

Rillettes de sardine

SILAB
Source
Innovation Lab
Laboratoire d'innovation

SARDINE
FROMAGE FRAIS
ÉCHALOTE
CÂPRES
CITRON
CIBOULETTE
PIMENT

Coût
CHF 2.–
par personne

Allergènes
Poisson, histamine, lactose, gluten (pain en accompagnement)

Difficulté
Facile

Ingrédients pour 4 portions

• Sardine	2 boites
• Fromage frais type St Moret	200g
• Échalote	2
• Câpres	2 cuillières à café
• Jus de citron	4 cuillières à café
• Ciboulette, piment Espelette	
• Sel, poivre	
• Ballon de pain et salade	En accompagnement

Préparation

1. Hachez finement les échalotes et les câpres.
2. Mélangez le fromage frais, la ciboulette ciselée, les échalotes, les câpres, une pincée de piment d'Espelette et le jus de citron.
3. Salez, poivrez.
4. Ajoutez les sardines et écrasez-les à la fourchette (il doit rester des petits morceaux).
5. C'est prêt ! Dégustez la rillette avec du pain et une salade.

Note :
Les sardines et le fromage frais sont une excellente source de protéines, bon pour les muscles. Bénéfique pour le cerveau, les sardines ont l'avantage d'être riche en d'oméga 3 et contribuent à un bon équilibre cardio-vasculaire. En conserve, le choix est varié et économique.





La Source.
Institut et Haute
Ecole de la Santé

Clinique de
La Source
Propriété d'une fondation à but non lucratif

Gratin de pâtes-jambon

SILAB
Source
Innovation Lab
Laboratoire d'innovation

PÂTES
CRÈME
JAMBON
GRUYÈRE
ŒUF
BEURRE

Coût
CHF 1.20
par personne

Allergènes
Gluten, lactose, œuf

Difficulté
Facile

Ingrédients pour 4 portions

• Pâtes	300g
• Crème	20cl
• Jambon	4 tranches
• Gruyère râpé	100g
• Œuf entier	1
• Beurre	20g
• Sel, poivre	

Préparation

1. Cuisez les pâtes dans l'eau salée (al dente).
2. Dans un plat, mélangez les pâtes, la crème fraîche.
3. Ajoutez l'œuf entier battu, le jambon coupé en dés et mélangez.
4. Étalez les pâtes dans un plat beurré puis ajoutez le gruyère râpé, le sel et poivre.
5. Enfournez 10min. à 180°C.

Notes :
Accompagnez ce gratin avec une salade pour équilibrer votre repas.

Si le gratin colore trop vite, recouvrez-le d'un papier aluminium pour limiter la coloration. Dans ce gratin, vous pouvez ajouter des épices ou remplacer la crème fraîche par un fromage blanc ou de la béchamel.





La Source.
Institut et Haute
Ecole de la Santé

Clinique de
La Source
Propriété d'une fondation à but non lucratif

Salade de riz-thon

SILAB
Source
Innovation Lab
Laboratoire d'innovation

RIZ
THON
POIVRONS
TOMATES

Coût
CHF 2.60
par personne

Allergènes
Poisson, histamine, fruits à coque, moutarde, huile de colza

Difficulté
Facile

Ingrédients pour 4 personnes

• Riz long grain (parboiled)	100g
• Thon rosé à l'huile	370g (1 boîte)
• Poivrons	2
• Tomates cerises	150g
• Moutarde	1 cuillière à soupe
• Vinaigre de vin blanc	3 cuillières à soupe
• Huile de colza	3 cuillières à soupe
• Sel, poivre	

Préparation

1. Cuisez le riz dans l'eau bouillante salée. Réservez-le.
2. Mélangez la moutarde, le vinaigre, l'huile, sel et poivre.
3. Coupez les tomates en deux et les poivrons en petit dés.
4. Ajoutez le thon égoutté, les tomates, les poivrons, le riz refroidi.
5. Mélangez et c'est prêt !

Note :
La salade de riz-thon constitue un repas complet et équilibré, parfait en tout temps. Utiliser du thon en conserve rend cette recette à la fois pratique et économique, sans compromettre la qualité nutritionnelle.





La Source.
Institut et Haute
Ecole de la Santé

Clinique de
La Source
Propriété d'une fondation à but non lucratif

Petit pot de séré et confiture

SILAB
Source
Innovation Lab
Laboratoire d'innovation

SÉRÉ MAIGRE

CONFITURE

Coût
CHF 0.50
par personne

Allergènes
Lactose

Difficulté
Facile

Ingrédients pour 1 personne

• Séré maigre	150g
• Confiture	1 cuillière à soupe

Préparation

1. Disposez la confiture au fond d'un petit pot.
2. Recouvrez de séré (sucré ou non).
3. C'est déjà prêt !

Note :
Grâce au séré, ce dessert est une bonne source de protéines. Il apporte une touche de gourmandise tout en étant facile à préparer.





La Source.
Institut et Haute
Ecole de la Santé

Clinique de
La Source
Propriété d'une fondation à but non lucratif

Verrine fromage blanc, compote et poudre d'amande

SILAB
Source
Innovation Lab
Laboratoire d'innovation

FROMAGE BLANC
COMPOTE
AMANDE

Coût
CHF 1.20
par personne

Allergènes
Lactose,
oléagineux,
fruits à coque

Difficulté
Facile

Ingrédients pour 1 personne

• Fromage blanc	100g
• Compote	50g
• Poudre d'amande	1 cuillière à café
• Sucre	1 cuillière à café

Préparation

1. Disposez au fond d'une verrine un peu de compote de pommes.
2. Recouvrez de fromage blanc (sucré ou non, c'est comme on veut).
3. Saupoudrez de poudre d'amande.
4. Bonne dégustation !

Note :
Idéal à toute heure de la journée, ce dessert riche en protéines apporte à la fois de la texture et de la gourmandise. Il a un effet rassasiant par sa teneur en fibres et peut-être agrémenté de fruits frais selon les envies.





La Source.
Institut et Haute
Ecole de la Santé

Clinique de
La Source
Propriété d'une fondation à but non lucratif

Eau aromatisée

SILAB
Source
Innovation Lab
Laboratoire d'innovation

CONCOMBRE
MENTHE
CITRON
POMMES
BASILIC

Difficulté
Facile

Ingrédients

• Concombre	1
• Menthe	1 bouquet
• Citron	1
• Pommes	5
• Basilic	1 bouquet

Préparation 1

1. Lavez les feuilles de menthe.
2. Lavez le concombre et le citron puis coupez-les en lamelles.
3. Mettez le tout dans une carafe.
4. Remplissez 5l d'eau et laissez infuser 2h.
5. Servez bien frais avec des glaçons !

Préparation 2

1. Lavez les feuilles de basilic.
2. Coupez les pommes en lamelles.
3. Mettez le tout dans une carafe.
4. Remplissez 5l d'eau et laissez infuser 2h.
5. Servez bien frais avec des glaçons !

Note :
Adaptez les quantités selon la quantité d'eau.





La Source.
Institut et Haute
Ecole de la Santé

Clinique de
La Source
Propriété d'une fondation à but non lucratif