



LIVRE DE RECETTES

pour la santé, la
planète et les papilles



Ces plats ont gagné un concours de recettes
pour une alimentation bonne pour la santé,
dans les limites planétaires et
avec un faible coût.



Avec le support de la
Ligue Vaudoise contre les Maladies CardioVasculaires


La Source.
Institut et Haute
Ecole de la Santé

h e d s
Haute école de santé
Genève

Hes·SO

PINK WRAPS AUX SAVEURS HELVÉTIQUE-LATINES

INGRÉDIENTS

- Farine bise (Suisse) - 140g
- Sel iodé (Suisse) - 1g
- Huile de colza HOLL (Suisse) - 30 ml
- Jus de betterave (Suisse) - 60ml
- Eau du robinet - 20ml
- Oignon (Suisse) - 100g
- Tomates (Suisse) - 100g
- Salade (Suisse) - 50g
- Haricots rouges (poids sec) (Suisse) - 100g
- Ail (Suisse) - 1 gousse
- Yogourt nature (Suisse) - 80g
- Fromage Gruyère (Suisse) - 60g
- Maïs doux (Suisse) - 60g



2 portions
Coût/portion : 3.80 CHF

PRÉPARATION

La veille, tremper les haricots rouges toute la nuit

Préparation de la pâte à wrap :

1. Faire chauffer le jus de betterave et l'eau dans une casserole.
2. Déposer la farine et le sel dans un saladier. Former une fontaine et y déverser l'huile, le jus de betterave et l'eau chaude. Pétrir jusqu'à former une pâte souple.
1. Laisser reposer la pâte environ 15 minutes à couvert.
2. Diviser la pâte en 4 parts égales.
3. Abaisser les pâtons à l'aide d'un rouleau à pâtisserie.
4. Cuire les galettes dans une poêle chaude (sans huile) environ 2 minutes de chaque côté. Attention à bien surveiller la cuisson et ne pas laisser la poêle à feu vif, mais plutôt à feu moyen-fort.
5. Empiler les galettes et les couvrir avec un couvercle ou un torchon propre pour les maintenir souples.

Préparation de la farce :

1. Cuire les haricots rouges pendant 30 minutes à l'auto-cuiseur à feu moyen.
2. Emincer l'oignon, la salade et les tomates. Râper le gruyère.
3. Faire chauffer 1 c-à-c d'huile dans une poêle à feu moyen et y faire revenir les oignons 2 à 3 minutes. Ajouter les tomates et l'ail pressé. Saler. Laisser mijoter avec le couvercle pendant env. 5 minutes. Ajouter les haricots et le maïs, laisser cuire environ 5 minutes.
4. Étaler le yogourt sur les galettes. Répartir le mélange de haricots, la salade et le Gruyère râpé sur le yogourt, puis les fermer en repliant les bords.

A savoir : vous pouvez utiliser des haricots rouges en conserve. Le temps de préparation sera réduit car il n'y aura pas de trempage ni de cuisson préalable.

Auteurs de la recette: Cassandra Gagliani & Carolina Cerqueira Azevedo

GALETTES ESTIVALES VÉGÉTALES ET SA SAUCE VERTE FRAÎCHE ACCOMPAGNÉE D'UN HOUMOUS DE POIS CASSÉS ET MESCLUN

INGRÉDIENTS

- Flocons aux 5 céréales suisses BIO (Suisse) - 50g
- Œuf (Suisse) - 1 unité (60g)
- Séré (Suisse) - 50g
- Carottes (Suisse) - 70g
- Persil (Suisse) - 30g
- Ail (Suisse) - 15g
- Huile de colza (Suisse) - 10g
- Fine Food Huile de noix (Suisse) - 15g
- Bouillon de légumes (Suisse) - 5g
- Moutarde (Suisse) - 15g
- Pois cassés (Suisse) - 50g
- Omega mélange de graines (Suisse) - 15g
- Mesclun de salade - 50g
- Fromage Gruyère (Suisse) - 20g
- Epices pour salade (Suisse) - 4g
- Purée de noix du Dauphiné (France) - 15g



1 portion
Coût/portion : 9.70 CHF

PRÉPARATION

Pour la sauce verte :

Mixer 20 g de persil avec un peu d'huile de noix, une gousse d'ail, saler et poivrer.

Pour le houmous :

Rincer les pois cassés à l'eau claire. Les mettre à cuire dans une casserole avec le bouillon de légumes pendant environ 30 minutes à frémissements. Égoutter en conservant l'eau de cuisson et réserver. Laver et ciseler le reste de persil. Mettre les pois cassés dans un mixeur, ajouter la purée de noix, le persil ciselée, l'ail, le sel, la moutarde et l'huile de noix. Mixer pour avoir une consistance crémeuse avec un peu d'eau de cuisson des pois cassés. Saler, poivrer.

Pour le mesclun :

Laver la salade et la mélanger avec des cubes de Gruyère en les saupoudrant de mélange de graines torrifiées, d'huile de noix et de sauce verte fraîche.

Pour les galettes :

1. Dans un saladier, mélanger les flocons d'avoine avec l'œuf et le séré.
 2. Ajouter les carottes râpées finement, bien mélanger.
 3. Saler, poivrer, ajouter les épices pour salade et mélanger à nouveau.
 4. Mettre à chauffer une poêle avec un peu d'huile de colza.
 5. Former 3 ou 4 galettes et les mettre dans la poêle.
 6. Faire cuire doucement 3 minutes environ de chaque côté.
- Disposez les galettes, le houmous, la salade et la sauce verte sur une assiette.

Auteure de la recette: Elsa Chevillard

BURGER VÉGÉTARIEN

INGRÉDIENTS

- Riz complet (Suisse) - 100g
- Betterave crue (Suisse) - 250g
- Fairtrade Quinoa Tricolore (Suisse) - 40g
- Feta (UE) - 50g
- Flocons d'avoine complète (Suisse) - 60g
- Pignons de pin (Suisse) - 50g
- Buns pour hamburger (Suisse) - env. 80g
- Carottes râpées - 30g
- Salade - 10g
- Vinaigre de cidre de pomme - 3ml
- Sel - à volonté
- Poivre - à volonté
- Romarin - à volonté
- Ciboulette - à volonté
- Persil - à volonté



1 portion
Coût/portion : 9.20 CHF

PRÉPARATION

Cuire le riz complet selon les instructions sur l'emballage et réserver.

Préparer l'assaisonnement en mélangeant le vinaigre de cidre de pomme avec du sel, du poivre, du romarin, de la ciboulette et du persil.

Préparer les burgers:

1. Cuire les betteraves et les écraser pour former une purée.
2. Mélanger la purée de betteraves cuites avec le quinoa cuit, le riz complet, les pignons de pin, les flocons d'avoine et la feta émiettée.
3. Former des burgers à l'aide d'un emporte-pièce rond pour obtenir une forme régulière.
4. Laisser reposer les burgers au réfrigérateur pendant une nuit (Étape non obligatoire, mais cela peut faciliter le maintien de la forme des burgers lors de la cuisson).

Cuisson :

Faire cuire les burgers de betterave dans une poêle ou au four jusqu'à ce qu'ils soient dorés.

Montage du hamburger :

Placer un burger cuit sur un pain à hamburger et ajouter la salade et les carottes, puis fermer avec l'autre moitié du pain. Servir avec un accompagnement de votre choix.