

Quiche brocoli, noix et Gruyère

FARINE

ŒUFS

BEURRE

ORIGAN

BROCOLI

CRÈME

GRUYÈRE

NOIX



Coût

Faible



Allergènes

Lactose, gluten,
fruits à coques



Difficulté

Moyenne



La Source.

Institut et Haute
Ecole de la Santé

 **Clinique de
La Source**

Propriété d'une fondation à but non lucratif

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)

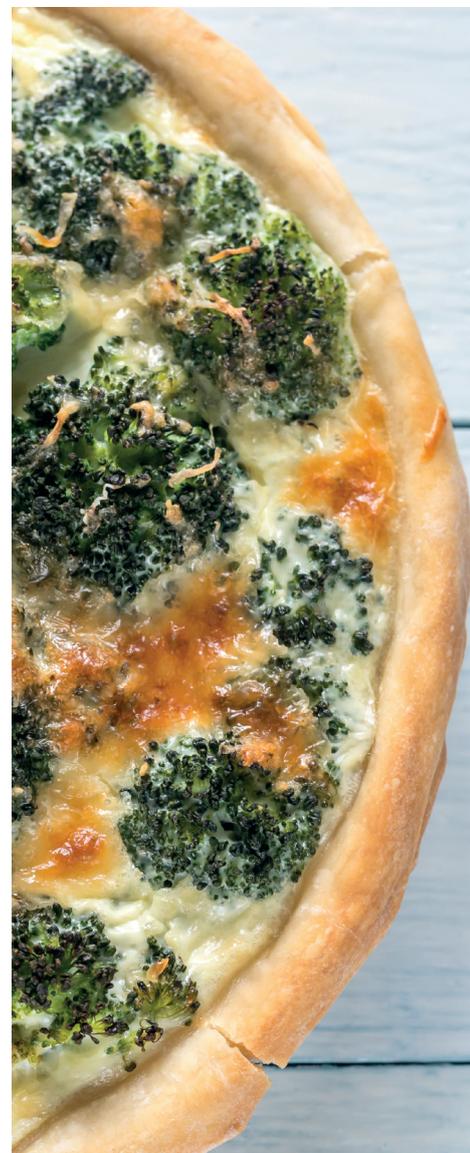
Préparation

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.



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



Coût

Moyen



Allergènes

Lactose,
fruits à coques



Difficulté

Moyenne



La Source.

Institut et Haute
Ecole de la Santé

**Clinique de
La Source**

Propriété d'une fondation à but non lucratif

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 !

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.



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

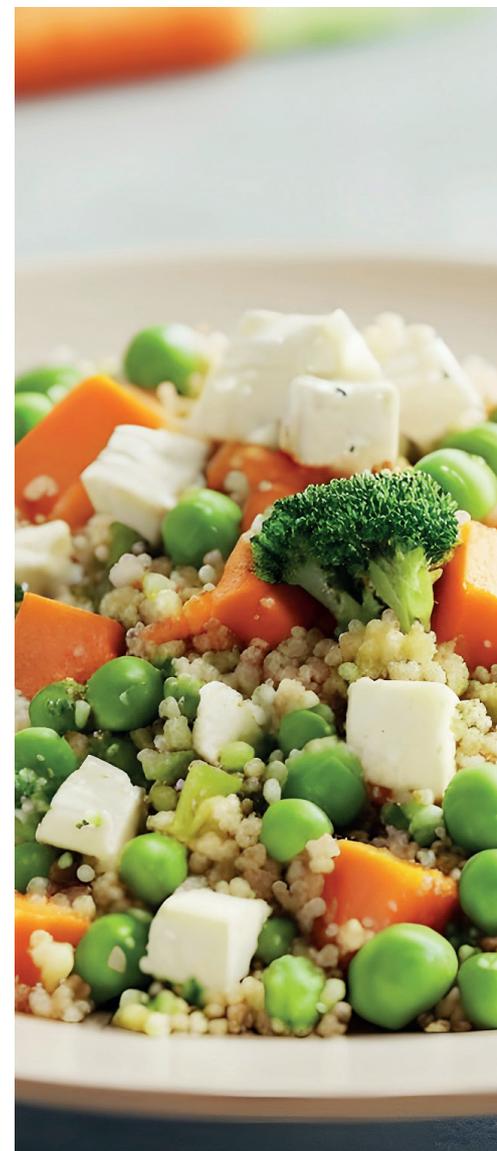
• Quinoa	200g poids sec
• Brocoli	80g
• Carotte de taille moyenne	1
• Petits pois surgelés	80g
• Oignons printaniers	2
• Feta en cube	100g
• Huile d'olive	4 cuillères à soupe
• Menthe fraîche et persil	2 feuilles
• Jus de citron vert	2 cuillères à soupe
• Sel et poivre	

Préparation

1. Rincer le quinoa sous l'eau froide puis l'égoutter.
2. Verser 2x 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

