

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



La Source.

Institut et Haute
Ecole de la Santé



**Clinique de
La Source**

Propriété d'une fondation à but non lucratif

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.



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. Enfourez 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 boîtes
• Fromage frais type St Moret	200g
• Échalote	2
• Câpres	2 cuillères à café
• Jus de citron	4 cuillères 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 rilette 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

Ingédients 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. Enfourez 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.



Coût

CHF 1.20
par personne



Allergènes

Gluten, lactose,
œuf



Difficulté

Facile



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 cuillère à soupe
• Vinaigre de vin blanc	3 cuillères à soupe
• Huile de colza	3 cuillères à soupe
• Sel, poivre	

Préparation

1. Cuipez 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 cuillère 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 cuillère à café |
| • Sucre | 1 cuillère 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

