



≡ LA SENSIBILISATION PAR LE PLAISIR DE MANGER ≡

UN REPAS RÉINVENTÉ PAR LES ADOS !

« RECETTES : C'EST TROP BON ! »





Avec Pascale Marcoux
Diététicienne Aktina asbl
Une campagne qui vise une transition
harmonieuse vers l'alimentation durable.
La prévention des troubles alimentaires.

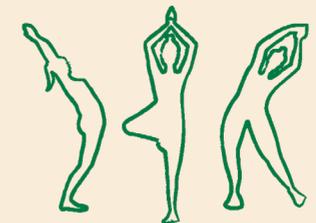
BON À MANGER,

Le plaisir est essentiel !



BON POUR LA PLANÈTE !

De la fourche à la fourchette,
c'est moi le chef !



BON POUR MON CORPS,

Je me sens bien de la tête aux pieds !

Année scolaire 2017 - 2018
Avec la collaboration des ados de l'Athénée Royal de Nivelles

<https://www.mangeursheureux.be/cuisine-ados-saine>

Avec le soutien de :



Après trois animations sur le thème de l'alimentation saine, dans le cadre du cours de français et de sciences, les élèves de 3A, 3B et 3D ont rédigé des recettes. Ils ont tenu compte des conseils de Pascale Marcoux en essayant de respecter « la règle des trois bons » : Bon pour mon corps, Bon pour la planète, Bon à manger. Le projet s'est clôturé par une soirée de dégustation. Pour que chacun puisse en profiter, nous avons eu l'idée de proposer ce recueil de recettes saines. Ce sont principalement des repas faciles à préparer et à manger.

Je tiens à remercier Pascale pour sa disponibilité, sa gentillesse, Monsieur Cristofoli pour sa collaboration et tous les élèves qui se sont prêtés au jeu.

Céline Scokaert



ÉTAPE 1

Choisis un pain riche en fibres.
(pain de campagne, multigrains, baguette multicéréales, bagnat gris, pain triangle, wrap, pain pitta, ciabatta intégrale, pain de seigne, pistolet gris, ...)

Joue sur la forme et la découpe.
(toast, croque, canapé, ...)

Ces pains riches en grains et en fibres diffusent une bonne énergie. +d'infos : www.painetsante.be

ÉTAPE 2

Sélectionne une garniture riche en protéines.
(fromage frais, chèvre frais, camembert, feta, mozzarella, St Paulin, rôti, jambon, poulet, filet américain nature, conserve de poisson au vinaigre ou nature, thon nature, saumon, oeuf bio, légumes et légumineuses, ...)

ÉTAPE 3

Ajoute une petite touche d'onctuosité et de corps gras.
(beurre de ferme, une petite touche de mayonnaise, fromage frais, pistou, tapenade, caviar d'aubergine, mousse de légumes, mousse de roquefort,...)

5g de graisses ajoutées = 1 cc sur une tranche de pain.

ÉTAPE 4

Ajoute un accompagnant pour la couleur.
(fruits, légumes en bâtonnets, épices et herbes aromatiques, ...)

CLASSE: Garniture pain ou lissage pour le wrap
DÉNOMINATION: Mousse d'artichauts
DURÉE DE CUISSON : /
NOMBRE DE COUVERTS : 4 (soit 8 tranches de pain ±55 g pour 2 tranches)

Ingrédients	Poids net	Poids brut
Cœurs d'artichaut en conserve égouttés	180 g	
2 c à s d'huile d'olive Jus d'1/2 citron	20 g	270g
1 c à s de tahin (pâte de sésame)	15 ml	
1 c à c de pâte d'ail	18 g	
1 c à c de Worcestershire sauce	5 g	
1 c à s de persil haché surgelé	8 g	
Poivre	5 g	

Technique de préparation :

- Egoutter les artichauts
- Mixer tous les ingrédients
- Rectifier l'assaisonnement
- Réserver au frais et servir en accompagnant de pain ou de toasts

CLASSE: Garniture pain ou lissage pour le wrap
DÉNOMINATION: Garniture de lentilles, carottes et cumin
DURÉE DE CUISSON : 55min
NOMBRE DE COUVERTS : 4 (soit 8 tranches de pain ±55 g pour 2 tranches)

Ingrédients	Poids net	Poids brut
Lentilles blondes	50 g	
1/2 de lentilles en conserve égouttées	240 g	
Bouillon de légumes, 1/2 cube	5g	
Carottes	100 g	
Huile d'olive, 1 c à s	9 g	115g
Echalotes	25 g	
Carottes	100 g	
1 c à c de graines de cumin		
Poivre, sel		

Technique de préparation :

- Cuire les lentilles dans 1 litre d'eau additionnée d'1/2 cube bouillon de légumes, pendant 40 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient tendres, puis les égoutter ou égoutter les lentilles en boîte et rincer sous l'eau froide dans une passoire.
- Laver, peler et râper les carottes.
- Faire chauffer l'huile d'olive dans une casserole et y faire suer les échalotes et les carottes râpées pendant 5 minutes.
- Ajouter aux carottes les graines de cumin, les lentilles cuites et 50 ml d'eau.
- Cuire à découvert encore 10 minutes jusqu'à évaporation de l'eau.
- Mixer et rectifier l'assaisonnement.

 **CLASSE:** Garniture pain ou lissage pour le wrap
DÉNOMINATION: Guacamole
DURÉE DE CUISSON : /
NOMBRE DE COUVERTS : 4 (soit 8 tranches de pain ±55 g pour 2 tranches)



Ingrédients	Poids net	Poids brut
1 tomate mondée et épépinée	100 g	200g
Echalotes	15 g	
1/2 gousse d'ail	3g	
1 avocat bien mûr	160g	230g
1/2 jus de citron vert	25 g	50g
1 c à c de cumin moulu		
1 c à c d'épices cajun	2,5g	
1 c à c de coriandre fraîche et hachée	10 g	25g

Technique de préparation :

- Tailler la pulpe de tomate en très petits dés
 - Ajouter les échalotes et l'ail pressé
 - Couper l'avocat en 2, et garder le noyau
 - Prélever la chair de l'avocat et l'écraser à la fourchette avec le jus de citron et les épices
 - Verser le tout dans un bol, mélanger avec la coriandre hachée
- Oter le noyau juste avant de servir

NB : Le fait de mettre les noyaux dans la préparation empêche le noircissement de celle-ci

 **CLASSE:** Garniture pain ou lissage pour le wrap
DÉNOMINATION: Houmous à la betterave rouge
DURÉE DE CUISSON : /
NOMBRE DE COUVERTS : 4



Ingrédients	Poids net	Poids brut
Pois chiches en conserve égouttés	265 g	400g
Echalotes hachées	50g	
Betteraves rouges cuites sous vide	250g	
Tahin non salé	100g	
2 gousses d'ail	12g	
Jus de citron	60ml	
1 c à c de sel	2,5g	
Poivre de Cayenne	1g	

Technique de préparation :

- Egoutter les pois chiches, les rincer à l'eau froide
- Couper les betteraves rouges en gros dés
- Hâcher longuement tous les ingrédients pour obtenir une pâte homogène
- Rectifier l'assaisonnement



CLASSE: Garniture pain ou lissage pour le wrap

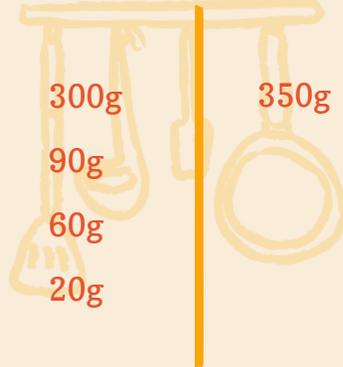
DÉNOMINATION: Pâte de carottes, aux noix et aux tomates séchées

DURÉE DE CUISSON : 10min

NOMBRE DE COUVERTS : 8 (16 tranches de pain ± 50g pour 2 tranches)



Ingrédients	Poids net	Poids brut
Carottes		
Tomates séchées	300g	350g
Cerneaux de noix	90g	
2 c à s d'huile de colza	60g	
2 c à c de graines de fenouil	20g	
Poivre, sel		



Technique de préparation :

- Eplucher et laver les carottes, les couper grossièrement et les cuire 10 minutes à la vapeur
- Réhydrater les tomates séchées, 5 minutes à la vapeur
- Mélanger tous les ingrédients dans le bol et mixer pour obtenir une pâte homogène
- Laisser refroidir et servir



CLASSE: Garniture pain ou lissage pour le wrap

DÉNOMINATION: Caviar d'aubergines

DURÉE DE CUISSON : 25min

NOMBRE DE COUVERTS : 6 (12 tranches de pain ± 50g pour 2 tranches)

Ingrédients	Poids net	Poids brut
2 aubergines	600g	700g
2 tomates fraîches	150g	300g
2 c à s d'huile d'olive	20g	
1 gousse d'ail	6g	
Feta	50g	
1/2 cube de bouillon végétal	5g	
20 tours de moulin de poivre		
1 c à c d'herbes de Provinces		
1 c à c de d'épices Cajun	3g	
10 feuilles de basilic frais	5g	

Technique de préparation :

- Préchauffer le four à 200°C et laver les aubergines
- Couper les aubergines en deux sur la longueur et les déposer sur une plaque du four côté chair sur du papier cuisson et laisser cuire 25min
- Monder et épépiner les tomates
- Prélever la chair des aubergines à l'aide d'une c à s et débarrasser la peau
- Mixer la chair des aubergines et des tomates avec l'huile d'olive, l'ail écrasé, la fêta, le bouillon cube émiétté et l'assaisonnement
- Réserver au réfrigérateur jusqu'au service
- Ciseler finement le basilic et en parsemer le caviar d'aubergines au moment de servir





CLASSE: Pasta party de Léa Villiers
DÉNOMINATION: Conchiglie au pesto rouge
DURÉE DE CUISSON : /
NOMBRE DE COUVERTS : 3

TU CHOISIS, JE CUISINE POUR TOI

Choisis une base : Nouille, Quinoa, Riz, Ebly, Blé, Couscous, etc.

Ajoute une protéine : Poulet, Boeuf, Poisson, Rôti, Jambon, Oeuf, Fromage frais, Feta, Chèvre frais, Camembert, Mozzarella, Légumes, Légumineuses, etc.

Un mix de légumes : de saison, chinois, méditerranéen, locaux.

Une sauce au choix : Ail , Piquante, Curry, Tomate, Crème, Du jour, Ton idée, ...)

Ingrédients

Poids net

Poids brut

Echalotes

15 g

1 poivron rouge

Conchiglie

90g

Feta

50 g

Pesto rouge

40g

1 tomate

3 feuilles de basilic

Technique de préparation :

- Cuire les pâtes dans une grande quantité d'eau pendant 10 minutes, égoutter et réserver
- Découper les légumes finement
- Chauffer l'huile d'olive et faire fondre les échalotes à feu doux dans un wok pendant 2 minutes, ajouter les poivrons, les tomates et poursuivre la cuisson pendant 5 minutes
- Ajouter le pesto
- Pendant ce temps, découper la feta en petits dés d'1/2cm
- Farcir les Conchiglie avec la préparation, ajouter les petits blocs de feta, garnir de basilic



CLASSE: Burger

DÉNOMINATION: Le burger d'Elsa

DURÉE DE CUISSON : /

NOMBRE DE COUVERTS : 4



CLASSE: Entrées froides - Salades froides

DÉNOMINATION: Salade de blé au bleu

DURÉE DE CUISSON : /

NOMBRE DE COUVERTS : 4

Ingrédients	Poids net	Poids brut
Tomates ou autres légumes de saison	15 g	
Oignons	20g	
Pain burger ou ciabatta bio	4 pains	
Cheddar	4 tranches	
Steak hâché	80g/burger	
Bacon	4 1/2 tranche	
Salades et cornichons en accompagnement		

Technique de préparation :

- Choisir un pain complet type ciabatta bio et le réchauffer au four
- Faire mijoter les oignons à feu doux
- Façonner des petits steaks avec du haché de bœuf, les cuire dans une poêle avec un peu d'huile d'olive
- Garnir avec les oignons cuits, le cheddar, une fine tranche de bacon passée au four, des cornichons doux et une sauce type moutarde ou tomatée
- Servir accompagné d'une salade de saison

Ingrédients	Poids net	Poids brut
Salade de blé (mâche)		
Cerneaux de noix	200g	250g
Roquefort ou Bleu d'Auvergne	20g	
1 c à s de jus de citron	75g	
2 c à s d'huile de noix	12cl	
Echalotes	20g	
1 c à c de moutarde	30g	
Lait 1/2 écrémé	10g	
Poivre, sel	50g	

Technique de préparation :

- Eplucher et laver la salade de blé, l'essorer
- Hacher les noix
- Ecraser le fromage à la fourchette
- Y ajouter l'huile, le jus de citron, la moutarde, le poivre, l'échalote et le lait
- Mélanger
- Réunir les Ingrédients dans un saladier
- Fatiguer la salade juste avant de servir



CLASSE: Tortilla

DÉNOMINATION: La tortilla de Charlotte

DURÉE DE CUISSON : 1h

NOMBRE DE COUVERTS : 6

Ingrédients	Poids net	Poids brut
Oeufs bio Classe A	8 pièces	
Pommes de terre	1kg	
Huile d'olive	50ml	

Technique de préparation :

- Laver et éplucher les pommes de terre et les couper en rondelles
- Cuire les pommes de terre dans l'eau pendant 12 minutes pour les garder fermes, assaisonner de sel et de poivre
- Dans un saladier, battre les œufs, ajouter les pommes de terre et mélanger
- Dans la poêle, mettre de l'huile, verser la préparation, cuire à feu doux
- Dorer la tortilla des deux côtés et servir



CLASSE: Salade composée

DÉNOMINATION: Salade hivernale végétarienne d'Alix

DURÉE DE CUISSON : /

NOMBRE DE COUVERTS : 4

Ingrédients	Poids net	Poids brut
1/3 de céleri rave	500 g	
1 avocat	200g	
1 grosse pomme	260g	
2 poignées de noix	30g	
1 jaune d'oeuf		
Huile d'olive ou de colza	80ml	
Moutarde	1 c à s	
Citron	1/2 jus	
Tofu - Fromage - Oeuf		

Technique de préparation :

- Eplucher puis râper le céleri rave
- Enlever la peau de l'avocat et couper en petits dés
- Eplucher la pomme et couper en petits dés
- Mélanger la pomme, l'avocat et le céleri rave, ajouter les noix.

Pour la mayonnaise :

- Mélanger le jaune d'œuf, la moutarde, le sel et le poivre
- Ajouter progressivement et doucement l'huile en battant à la fourchette
- Terminer avec le jus de citron

Remarque: La pomme donne une note sucrée à cette salade salée. Les noix apportent du croquant. La mayonnaise donne de l'onctuosité à la préparation



CLASSE: Wrap
 DÉNOMINATION: Wrap au thon Mona
 DURÉE DE CUISSON : /
 NOMBRE DE COUVERTS : 4



Ingrédients	Poids net	Poids brut
-------------	-----------	------------

Wraps	4	
Thon en boîte	40g	
Fromage	25g	
Salade		
Carotte		
Tomate		
Mayonne		
Persil		

Technique de préparation :

- Mélanger les ingrédients : thon, fromage frais, persil, mayonnaise
- Napper le wrap
- Parsemer de crudités
- Rouler



CLASSE: Croque
 DÉNOMINATION: Pestocroq à la Manon
 DURÉE DE CUISSON : /
 NOMBRE DE COUVERTS : 4

Ingrédients	Poids net	Poids brut
-------------	-----------	------------

Jambon de Serrano		
Mozzarella		
Pain		
Basilic		
Pignons de pin		
Huile d'olive		
Parmesan		

Technique de préparation :

- Préparer le pesto : hâcher finement le basilic et écraser les pignons à l'aide d'un mortier, incorporer l'huile et le parmesan râpé
- Tartiner le pain de pesto, ajouter une tranche de mozzarella, une tranche de jambon et une tranche de tomate
- Cuire à l'aide d'un appareil à croque-monsieur



CLASSE: Samoussa
 DÉNOMINATION: Christiane & Allegrïa
 DURÉE DE CUISSON : /
 NOMBRE DE COUVERTS : 4



Ingrédients	Poids net	Poids brut
-------------	-----------	------------

- 4 feuilles de brick
- 2 filets de poulet
- 25cl de crème
- 1 c à s de curry
- 1 c à s de curcuma
- 1 c à s de coriandre
- 1 oignon
- Huile d'olive
- Sel, poivre



Technique de préparation :

- Préchauffer le four à 210°
- Dans une poêle, cuire à feu doux les oignons et le poulet en mélangeant
- Ajouter la crème et les épices
- Couper les feuilles de brick
- Déposer une cuillère de farce sur l'extrémité de la feuille et plier en triangle
- Huiler légèrement et mettre au four 10 minutes
- Servir avec une sauce yaourt et herbes fraîches (menthe, aneth, estragon, coriandre), une sauce tomate ou aigre douce



À VOUS DE CUISINER !



LA SENSIBILISATION PAR LE PLAISIR DE MANGER