



Das Label der ausgewogenen Ernährung
Le label de l'alimentation équilibrée
Il marchio dell'alimentazione equilibrata

Recueil de recettes végétariennes

Suite à l'atelier Fourchette verte
« Nouveaux critères »

Décembre 2018

Fourchette verte Genève

Rue Agasse 45 - 1208 Genève - 022 329 11 78 - ge@fourchetteverte.ch - ccp 12-100422-6

www.fourchetteverte.ch - Avec le soutien des cantons et de Promotion Santé Suisse



Das Label der ausgewogenen Ernährung
Le label de l'alimentation équilibrée
Il marchio dell'alimentazione equilibrata







Table des matières

Quantités Fourchette verte recommandées selon les âges	3
Bâtonnets de panisse	4
Burger végétarien à la tomme de Genève.....	5
Crumble à la courgette et mozzarella de Genève	6
Curry de patates douces à la sauce au yaourt	7
Galettes au fromage frais et légumes.....	8
Galettes de quinoa aux petits légumes et œuf cuit dur	9
Gratin de polenta et bolognaise de tofu.....	10
Hamburger au tofu.....	11
Harira végétarienne (soupe marocaine)	12
Lasagnes végétariennes	13
Lentilles au curry.....	14
Moussaka végétarienne	15
Mujaddara (riz à la libanaise)	16
Picatta de tofu au basilic.....	17
Polenta aux haricots blancs et poivrons rôtis	18
Roulade d'aubergines au fromage	19
Tofu mariné.....	20



Das Label der ausgewogenen Ernährung
 Le label de l'alimentation équilibrée
 Il marchio dell'alimentazione equilibrata

Quantités Fourchette verte recommandées selon les âges

	 tout-petits 1 an	 tout-petits 2 à 4 ans	 junior 4 à 6 ans	 junior 7 à 12 ans	 adulte
Aliment protéiné : <i>(poids cuit, prêt à manger)</i> Œuf ou Tofu / Quorn / seitan ou Légumineuses ou Fromage : pâte dure / pâte molle / frais à max. 6% MG	½ œuf 25 g 40 g 15 g¹ / 30 g¹ / 100 g	½ œuf 35 g 50 g 15 g¹ / 30 g¹ / 100 g	1 œuf 50 g 100 g 15 g¹ / 30 g¹ / 100 g	2 œufs 75 à 90 g 125 à 160 g 30 g¹ / 60 g¹ / 150 à 200 g	2 à 3 œufs 100 à 120 g 150 à 250 g 30 g¹ / 60 g¹ / 150 à 200 g

¹ La quantité peut être doublée selon la préparation culinaire.



Das Label der ausgewogenen Ernährung
Le label de l'alimentation équilibrée
Il marchio dell'alimentazione equilibrata

Bâtonnets de panisse

Ingrédients (pour 4 enfants)

- 300 g de farine de pois chiche
- 1 l d'eau
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel, poivre

Préparation

1. Dans un saladier, délayer la farine de pois chiche avec ½ l d'eau froide
2. Mettre à bouillir ½ l d'eau dans une casserole, puis la verser sur la farine de pois chiche dissoute et mélanger vigoureusement.
3. Reverser le contenu du saladier dans la casserole et laisser cuire une vingtaine de minutes jusqu'à épaississement, en mélangeant continuellement.
4. Ajouter l'huile d'olive et assaisonner tout en mixant la pâte.
5. Verser sur une plaque huilée et l'étaler sur 1,5 cm d'épaisseur, filmer le dessus et laisser reposer 12 heures.
6. Au moment de l'emploi, tailler des bâtonnets de 1,5 cm / 8 cm et les faire frire à 160°C jusqu'à une coloration blonde.

Astuce

Servir avec une concassée de tomates au basilic, ainsi que des courgettes cuites au four aux raisins confits (faire sécher au four à chaleur douce des grains de raisin sans pépins pendant 1h30).

Recette proposée par Pierre OBERGER, EVE Val d'Arve

Fourchette verte Genève

Rue Agasse 45 - 1208 Genève - 022 329 11 78 - ge@fourchetteverte.ch - ccp 12-100422-6

www.fourchetteverte.ch - Avec le soutien des cantons et de Promotion Santé Suisse



Das Label der ausgewogenen Ernährung
Le label de l'alimentation équilibrée
Il marchio dell'alimentazione equilibrata

Burger végétarien à la tomme de Genève

Ingrédients (pour 4 enfants)

- 4 petits pains à burger (80 g pièce)
- 4 tranches de tomate grappe
- 8 rondelles de courgette
- 4 petits champignons de Paris émincés
- 80 g de tomme de Genève
- Basilic en QS ou fleur de thym
- Huile d'olive
- Sel, poivre

Préparation

1. Cuire à la vapeur les tranches de courgette et les champignons de Paris émincés.
2. Tailler la tomme en 8 tranches égales.
3. Assaisonner la tomate, la courgette et les champignons de sel, poivre et huile d'olive.
4. Pour le montage : couper les pains à burger dans la moitié, déposer sur le socle la tranche de tomate, puis continuer par les tranches de courgette et champignon.
5. Déposer la feuille de basilic au centre, puis la tomme de Genève.
6. Refermer avec le chapeau et appuyer dessus pour souder.
7. Passer au four à 180°C pendant 5 min environ avant de servir.

Astuce Fourchette verte

Adapter la quantité de fromage selon la population :

- 20 g / personne pour les tout-petits (2 à 4 ans)
- 25 à 60 g / personne pour les juniors (4 à 15 ans)
- 60 à 80 g / personne pour les adultes

Recette proposée par Pierre OBERGER, EVE Val d'Arve

Fourchette verte Genève

Rue Agasse 45 - 1208 Genève - 022 329 11 78 - ge@fourchetteverte.ch - ccp 12-100422-6

www.fourchetteverte.ch - Avec le soutien des cantons et de Promotion Santé Suisse



Das Label der ausgewogenen Ernährung
Le label de l'alimentation équilibrée
Il marchio dell'alimentazione equilibrata

Crumble à la courgette et mozzarella de Genève

Ingrédients (pour 4 enfants)

- 350 g de courgettes
- 80 g de tomate
- 80 g de mozzarella de Genève
- Basilic, ail, thym en QS
- Huile d'olive
- Sel, poivre
- 100 g de farine
- 50 g de sbrinz râpé
- 60 g de beurre

Préparation

1. Tailler les courgettes et les tomates en gros cubes, les mélanger avec l'huile d'olive, le sel, le poivre, l'ail haché et la fleur de thym.
2. Mettre sur une plaque et cuire 20 min au four à 200°C.
3. Mélanger la farine, le sbrinz et le beurre jusqu'à obtenir une consistance de crumble.
4. Une fois cuit, ajouter la mozzarella et le basilic, puis disposer le crumble sur les courgettes.
5. Passer au four jusqu'à coloration.

Recette proposée par Pierre OBERGER, EVE Val d'Arve

Fourchette verte Genève

Rue Agasse 45 - 1208 Genève - 022 329 11 78 - ge@fourchetteverte.ch - ccp 12-100422-6
www.fourchetteverte.ch - **Avec le soutien des cantons et de Promotion Santé Suisse**



Das Label der ausgewogenen Ernährung
Le label de l'alimentation équilibrée
Il marchio dell'alimentazione equilibrata

Curry de patates douces à la sauce au yaourt

Ingrédients (pour 4 personnes)

- 250 g de haricots verts
- 250 g d'oignons nouveaux
- 3 poivrons rouges
- 10 g de gingembre
- 300 g de carottes
- 250 g de pois chiches crus
- 2 pots (2x180 g) de yogourt nature
- 500 g de patates douces
- 5 c. à soupe d'huile de tournesol HO ou de colza HOLL
- 2 pincées de cardamome
- 1 c. à café de curcuma
- 3 pincées de cumin en poudre
- 3 pincées de paprika en poudre
- 2 pincées de clous de girofle
- 250 ml de lait de coco
- Sel

Préparation

1. Rincer et laisser tremper les pois chiches pendant au moins 12h.
2. Les cuire dans un grand volume d'eau de 1 à 1h30 en écumant régulièrement. Réserver.
3. Parer et rincer les haricots verts, puis les couper en gros tronçons.
4. Les faire blanchir à l'eau salée, les verser dans une passoire, les passer sous un jet d'eau froide et laisser égoutter.
5. Parer et rincer les oignons, couper la tige verte en rondelles et hacher la partie blanche.
6. Partager les poivrons, retirer les graines, les rincer et les couper en lamelles.
7. Éplucher et râper le gingembre.
8. Peler les patates douces et les carottes, puis les couper en morceaux de la grosseur d'une bouchée.
9. Faire chauffer 3 c. à soupe d'huile dans un faitout et faire revenir les oignons, les poivrons, le gingembre et les épices. Retirer les trois quarts des légumes et réserver.
10. Verser le reste d'huile dans le faitout et faire sauter les patates douces.
11. Ajouter le lait de coco, couvrir le faitout et laisser mijoter les légumes 7 min.
12. Ajouter les carottes et les haricots, prélever une c. à soupe de légumes réservés et verser le reste dans le faitout. Laisser cuire 3 min, saler et ajouter les pois chiches.
13. Mélanger le yaourt avec les légumes réservés et servir le curry accompagné de sauce au yaourt.

Adaptations Fourchette verte

- Les pommes de terre initialement prévues pour cette recette ont été remplacées par des pois chiches, afin d'augmenter l'apport protéique du repas.
- Le yogourt a été doublé pour augmenter la quantité de protéines.
- Le bouillon de légumes a été retiré, car du sel est ajouté en fin de préparation.

Recette proposée par Thierry DELESSERT, Chalet Savigny (FOJ)

Fourchette verte Genève

Rue Agasse 45 - 1208 Genève - 022 329 11 78 - ge@fourchetteverte.ch - ccp 12-100422-6
www.fourchetteverte.ch - Avec le soutien des cantons et de Promotion Santé Suisse



Das Label der ausgewogenen Ernährung
Le label de l'alimentation équilibrée
Il marchio dell'alimentazione equilibrata

Galettes au fromage frais et légumes

Ingrédients (pour 4 enfants)

- 250 g de fromage frais
- 2 œufs
- 100 g de farine
- 75 g de légumes cuits
- Sel, poivre
- 5 c. à soupe d'huile de colza HOLL ou tournesol HO

Préparation

1. Fouetter le fromage avec les œufs.
2. Ajouter la farine, du sel et du poivre puis mélanger.
3. Incorporer les légumes.
4. Faire revenir les galettes dans un peu d'huile jusqu'à qu'elles soient dorées.

Recette proposée par Sophie GARDE THIERRIN, Ecole Montessori Cabriole

Fourchette verte Genève

Rue Agasse 45 - 1208 Genève - 022 329 11 78 - ge@fourchetteverte.ch - ccp 12-100422-6

www.fourchetteverte.ch - **Avec le soutien des cantons et de Promotion Santé Suisse**



Das Label der ausgewogenen Ernährung
Le label de l'alimentation équilibrée
Il marchio dell'alimentazione equilibrata

Galettes de quinoa aux petits légumes et œuf cuit dur

Ingrédients (pour 4 enfants)

- 200 g quinoa
- 2 œufs
- 2 c. à soupe de farine de quinoa
- 3 c. à soupe de séré maigre
- Ciboulette en QS
- 1 c. à soupe de curry en poudre
- 1 gousse d'ail émincée
- 25 g de courgette, oignon et carotte en brunoise
- 2 œufs cuits durs
- Sel

Préparation

1. Faire cuire le quinoa une quinzaine de minutes dans deux volumes d'eau.
2. Égoutter et faire refroidir.
3. Mélanger le quinoa avec les œufs, la farine, le séré, la ciboulette ciselée, l'ail, le curry, les brunoises de légumes et le sel.
4. Dans une poêle, cuire les galettes de chaque côté en formant des petits cercles (style blinis).
5. Passer légèrement au four et servir avec ½ œuf par enfant.

Adaptations Fourchette verte

L'ail en poudre a été remplacé par de l'ail frais.

Recette proposée par Pierre OBERGER, EVE Val d'Arve

Fourchette verte Genève

Rue Agasse 45 - 1208 Genève - 022 329 11 78 - ge@fourchetteverte.ch - ccp 12-100422-6

www.fourchetteverte.ch - Avec le soutien des cantons et de Promotion Santé Suisse



Das Label der ausgewogenen Ernährung
Le label de l'alimentation équilibrée
Il marchio dell'alimentazione equilibrata

Gratin de polenta et bolognaise de tofu

Ingrédients (pour 4 enfants)

- 70 g de polenta fine
- 2,5 dl d'eau
- 2,5 dl de lait
- 1 gousse d'ail
- 1 c. à café de thym
- 40 g de parmesan râpé
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 100 g de tofu haché nature
- 100 g de tofu haché fumé
- 3 dl de sauce tomate
- ½ oignon
- ½ carotte
- 1 feuille de laurier

Préparation

Polenta :

1. Faire chauffer le lait et l'eau et infuser avec la gousse d'ail écrasée et le thym.
2. Diluer la polenta dans le liquide et cuire une quinzaine de minutes.
3. Ajouter l'huile d'olive et 20 g de parmesan râpé.

Tofu :

4. Tailler la carotte et l'oignon en brunoise et les faire suer dans un sautoir.
5. Ajouter le tofu puis la sauce tomate, le thym et le laurier.
6. Cuire pendant 5 min.

Gratin :

7. Sur une plaque graissée, couler le tofu et recouvrir de polenta.
8. Parsemer de parmesan et faire gratiner au four.

Recette proposée par Pierre OBERGER, EVE Val d'Arve

Fourchette verte Genève

Rue Agasse 45 - 1208 Genève - 022 329 11 78 - ge@fourchetteverte.ch - ccp 12-100422-6

www.fourchetteverte.ch - Avec le soutien des cantons et de Promotion Santé Suisse



Das Label der ausgewogenen Ernährung
Le label de l'alimentation équilibrée
Il marchio dell'alimentazione equilibrata

Hamburger au tofu

Ingrédients (pour 4 personnes)

- 400 g de tofu
- 0,5 dl de sauce soja
- 10 c. à soupe d'amandes entières
- 8 c. à soupe de sésame
- 10 c. à soupe de noisettes moulues
- 2 œufs
- 200 g de farine
- Chili en poudre, paprika en QS
- 4 c. à soupe d'huile HOLL ou de tournesol HO
- Sel, poivre
- Tomates, salade, oignons, cornichons et ketchup pour farcir les hamburgers
- 4 pains pour hamburger
- 300 g de yogourt nature à la crème
- 4 c. à soupe de ciboulette ciselée

Préparation

1. Couper le tofu en morceaux puis le mixer avec la sauce soja.
2. Hacher grossièrement les amandes et ajouter tout le reste, sauf l'huile.
3. Mélanger et assaisonner.
4. Faire chauffer l'huile dans une poêle.
5. Prélever des portions à l'aide d'une cuillère à glace et les mettre dans la poêle, puis les aplatir.
6. Saisir brièvement les hamburgers de chaque côté et les laisser tiédir.
7. Servir dans des pains pour hamburger avec des tomates, de la salade, des oignons, de gros cornichons.

Pour la sauce au yogourt :

8. Mélanger le yogourt à la ciboulette et ajouter le sel et le poivre.
9. Badigeonner les hamburgers de sauce au yogourt.

Adaptations Fourchette verte

- Une sauce au yogourt, au lieu du ketchup, est proposée pour le hamburger.

Recette proposée par Vitalino CAMBA, Crèche des Morillons

Fourchette verte Genève

Rue Agasse 45 - 1208 Genève - 022 329 11 78 - ge@fourchetteverte.ch - ccp 12-100422-6
www.fourchetteverte.ch - Avec le soutien des cantons et de Promotion Santé Suisse



Das Label der ausgewogenen Ernährung
Le label de l'alimentation équilibrée
Il marchio dell'alimentazione equilibrata

Harira végétarienne (soupe marocaine)

Ingrédients (pour 10 personnes)

- 1 oignon
- 1 tomate
- 1 bouquet de persil plat
- 1 bouquet de coriandre
- 200 g de pois chiches
- 1 c. à café de poivre
- 1 ^{1/2} c. à café de gingembre moulu
- 2 c. à café de sel
- 4 c. à soupe d'huile de tournesol HO
- 1 pincée de safran
- 200 g de pulpe de tomate
- 100 g de farine de blé
- 1-2 poignées de pâtes (p.ex. cheveux d'anges)
- 5 l d'eau

Préparation

1. Faire tremper les pois chiches plusieurs heures.
2. Hacher l'oignon, la tomate, le persil plat et la coriandre.
3. Mettre dans une cocotte (d'une capacité de 8 l) et ajouter les pois chiches.
4. Ajouter le poivre, le gingembre, le sel, l'huile, le safran et l'eau jusqu'à la moitié de la cocotte.
5. Laisser cuire environ 30 à 45 min jusqu'à cuisson complète des pois chiches.
6. Ajouter la pulpe de tomate.
7. Mélanger la farine dans un récipient avec de l'eau et éventuellement filtrer pour retirer les grumeaux.
8. Ajouter à la préparation et compléter avec de l'eau pour remplir la cocotte à environ 80% (repère : environ juste au-dessus du niveau des poignées de la cocotte).
9. Porter à ébullition et ajouter une à deux poignées de cheveux d'anges.
10. Laisser cuire jusqu'à l'obtention de la consistance souhaitée (repère : jusqu'à ce que le niveau soit en dessous du niveau des poignées de la cocotte).

Recette proposée par Vitalino CAMBA, Crèche des Morillons

Fourchette verte Genève

Rue Agasse 45 - 1208 Genève - 022 329 11 78 - ge@fourchetteverte.ch - ccp 12-100422-6

www.fourchetteverte.ch - Avec le soutien des cantons et de Promotion Santé Suisse



Das Label der ausgewogenen Ernährung
Le label de l'alimentation équilibrée
Il marchio dell'alimentazione equilibrata

Lasagnes végétariennes

Ingrédients (pour 8 enfants de 2 à 4 ans)

- 1 aubergine
- 2 courgettes
- 2 carottes
- 250 g de coulis de tomate fait maison
- 500 g de pâtes fraîches pour lasagnes
- ½ l de béchamel sans beurre
- 3 c. à soupe d'huile d'olive
- 40g de parmesan râpé

Préparation

1. Préparer la béchamel à base de lait, farine, sel et muscade.
2. Couper les légumes en julienne et les faire revenir dans l'huile d'olive.
3. Monter les lasagnes en alternant : pâtes, julienne de légumes, coulis de tomates, puis déposer une fine couche de béchamel sur le dessus.
4. Finaliser avec du parmesan râpé.
5. Cuire au four à 180°C pendant 20 min.

Recette proposée par Lionel MAURO, EVE de Pinchat

Fourchette verte Genève

Rue Agasse 45 - 1208 Genève - 022 329 11 78 - ge@fourchetteverte.ch - ccp 12-100422-6
www.fourchetteverte.ch - **Avec le soutien des cantons et de Promotion Santé Suisse**



Das Label der ausgewogenen Ernährung
Le label de l'alimentation équilibrée
Il marchio dell'alimentazione equilibrata

Lentilles au curry

Ingrédients (pour 6 à 8 personnes)

- 2 oignons
- 2 gousses d'ail
- 450 g de lentilles corail
- 0.5 l de sauce tomate
- ½ c. à soupe de gingembre moulu
- ½ c. à soupe de coriandre moulu
- ½ c. à soupe de cumin moulu
- 1 c. à soupe de curry doux
- 1 bâton de cannelle
- 2 clous de girofle
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 l d'eau
- Sel, poivre

Préparation

1. Émincer finement les oignons et les faire revenir dans l'huile d'olive.
2. Ajouter les lentilles, les épices, l'ail émincé, la sauce tomate et l'eau.
3. Laisse cuire doucement et mélanger régulièrement.
4. Ajouter petit à petit de l'eau bouillante jusqu'à ce que les lentilles soient cuites (presque sous forme de purée).
5. Rectifier l'assaisonnement.

Astuces

- Peut être accompagné de riz basmati.
- La même recette peut être réalisée avec des pois chiches à la place des lentilles.

Recette proposée par Nathalie HEDIGUER, EVE du Plateau

Fourchette verte Genève

Rue Agasse 45 - 1208 Genève - 022 329 11 78 - ge@fourchetteverte.ch - ccp 12-100422-6

www.fourchetteverte.ch - Avec le soutien des cantons et de Promotion Santé Suisse



Das Label der ausgewogenen Ernährung
Le label de l'alimentation équilibrée
Il marchio dell'alimentazione equilibrata

Moussaka végétarienne

Ingrédients (pour 8 personnes)

- 2 aubergines
- 3 courgettes
- 3 poivrons rouges
- 4 oignons
- 500 g de yogourt grec
- 800 g de feta émietté
- 2 grosses boîtes de tomate en dés, avec le jus
- 3 gousses d'ail
- Mozzarella pour gratiner (quelques tranches)
- Fines herbes
- Sel, poivre
- Huile d'olive

Préparation

1. Couper les aubergines dans la longueur en tranches épaisses. Les faire dégorger, avec du sel, pendant une heure.
2. Couper les courgettes et les poivrons en lamelles.
3. Les faire revenir dans une poêle, avec de l'huile d'olive, jusqu'à ce qu'ils perdent leur croquant.
4. Couper les oignons en rondelles, les faire revenir dans une poêle avec de l'huile d'olive et de l'ail écrasé.
5. Ajouter les tomates en dés, ainsi que le jus et laisser mijoter pendant 30 min, en ajoutant les assaisonnements désirés.
6. Lorsque les aubergines sont prêtes, les passer à l'eau et les éponger.
7. Huiler un grand plat allant au four. Mettre une rangée d'aubergines, une rangée de courgettes, une rangée de poivrons, une rangée de tomates, avec le jus. Recouvrir de yogourt et de feta.
8. Recommencer : aubergines, courgettes, poivrons, tomates, yogourt et feta. Terminer avec une couche d'aubergines. Recouvrir de mozzarella.
9. Préchauffer le four à 150°C. Laisser cuire pendant 1 heure ou jusqu'à ce que le jus commence à bouillir dans le plat. Surveiller la cuisson à partir de 45 min.
10. Servir bien chaud.

Recette proposée par Vitalino CAMBA, Crèche des Morillons

Fourchette verte Genève

Rue Agasse 45 - 1208 Genève - 022 329 11 78 - ge@fourchetteverte.ch - ccp 12-100422-6

www.fourchetteverte.ch - Avec le soutien des cantons et de Promotion Santé Suisse



Das Label der ausgewogenen Ernährung
Le label de l'alimentation équilibrée
Il marchio dell'alimentazione equilibrata

Mujaddara (riz à la libanaise)

Ingrédients (pour 4 personnes)

- 2 oignons
- 200 ml d'huile de tournesol HO
- 1 gousse d'ail
- 250 g yogourt de brebis
- 120 g de lentilles vertes
- 3 ½ c. à soupe d'huile d'olive
- ½ c. à café de cumin
- ½ c. à café de cannelle
- ½ c. à café de curcuma
- 120 g de riz basmati
- 250 ml eau
- 3 branches de persil plat
- Sel

Préparation

1. Éplucher les oignons puis les émincer finement.
2. Verser dans une grande poêle l'huile de tournesol HO, faire chauffer puis frire les oignons.
3. Les sortir à l'aide d'une écumoire lorsqu'ils sont dorés puis réserver sur du papier absorbant.
4. Presser l'ail dans un bol, ajouter le yogourt, 1 c. à café d'huile d'olive et une pincée de sel. Couvrir à l'aide d'un film alimentaire puis réserver au réfrigérateur.
5. Rincer à l'eau froide les lentilles, les placer dans une marmite avec 3 fois leur volume d'eau froide non salée, puis porter à ébullition et laisser cuire 20 min. Égoutter et réserver.
6. Mettre dans une marmite 3 c. à soupe d'huile d'olive, les épices, allumer le feu, mélanger l'ensemble pendant 30 secondes, ajouter le riz, puis mélanger. Verser 250 ml d'eau puis saler.
7. Recouvrir la marmite puis laisser cuire 9 min après ébullition, remuer de temps en temps.
8. Éteindre le feu, garder la marmite couverte pendant 5 min, puis rajouter les lentilles et la moitié des oignons frits, mélanger délicatement.
9. Rincer à l'eau froide les branches de persil plat, détailler les feuilles, réserver.
10. Accompagner de yogourt, parsemer avec le reste de l'oignon et un peu de persil ciselé.

Recette proposée par Vitalino CAMBA, Crèche des Morillons

Fourchette verte Genève

Rue Agasse 45 - 1208 Genève - 022 329 11 78 - ge@fourchetteverte.ch - ccp 12-100422-6

www.fourchetteverte.ch - Avec le soutien des cantons et de Promotion Santé Suisse



Das Label der ausgewogenen Ernährung
Le label de l'alimentation équilibrée
Il marchio dell'alimentazione equilibrata

Picatta de tofu au basilic

Ingrédients (pour 8 enfants de 2 à 4 ans)

- 400 g de tofu au basilic
- 30 g de farine
- 2 œufs
- 200 g de parmesan
- 4 c. à soupe d'huile de colza HOLL
- 1 citron (pour le dressage)

Préparation

1. Battre les œufs et le parmesan jusqu'à obtention d'un mélange homogène.
2. Couper le tofu en portions selon les quantités individuelles recommandées.
3. Passer les morceaux de tofu à la farine puis dans l'œuf préalablement fouetté avec le parmesan.
4. Faire revenir les morceaux de tofu à la poêle avec un filet d'huile de colza.
5. Servir avec une tranche de citron.
6. Accompagner le tofu de quinoa et légumes vapeurs.

Astuce Fourchette verte

Adapter la quantité de tofu selon la population :

- 50 g / personne pour les tout-petits (2 à 4 ans)
- 60 à 100 g / personne pour les juniors (4 à 15 ans)
- 150 g / personne pour les adultes

Recette proposée par Lionel MAURO, EVE de Pinchat

Fourchette verte Genève

Rue Agasse 45 - 1208 Genève - 022 329 11 78 - ge@fourchetteverte.ch - ccp 12-100422-6

www.fourchetteverte.ch - Avec le soutien des cantons et de Promotion Santé Suisse



Das Label der ausgewogenen Ernährung
Le label de l'alimentation équilibrée
Il marchio dell'alimentazione equilibrata

Polenta aux haricots blancs et poivrons rôtis

Ingrédients (pour 4 personnes)

- 1 l d'eau
- 200 g de polenta
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 2 gousses d'ail
- 1 branche de céleri
- 1 gros poivron rouge
- 400 g de haricots blancs cuits, rincés et égouttés

Préparation

1. Porter l'eau à ébullition dans une casserole et ajouter la polenta en pluie, en fouettant constamment.
2. Laisser mijoter, en remuant fréquemment pendant environ 5 min ou selon les indications du paquet.
3. Faire chauffer l'huile d'olive dans une poêle.
4. Trancher finement le céleri et réserver les feuilles.
5. Couper le poivron en lamelles.
6. Presser l'ail et l'ajouter avec le céleri et le poivron, puis cuire environ 5 min.
7. Incorporer les haricots rôtis, saler, poivrer et cuire jusqu'à ce que le mélange soit bien chaud, environ 1 min.
8. Servir les haricots sur la polenta et saupoudrer de feuilles de céleri.

Recette proposée par Vitalino CAMBA, Crèche des Morillons

Fourchette verte Genève

Rue Agasse 45 - 1208 Genève - 022 329 11 78 - ge@fourchetteverte.ch - ccp 12-100422-6

www.fourchetteverte.ch - Avec le soutien des cantons et de Promotion Santé Suisse



Das Label der ausgewogenen Ernährung
Le label de l'alimentation équilibrée
Il marchio dell'alimentazione equilibrata

Roulade d'aubergines au fromage

Ingrédients (pour 6 à 8 personnes)

- 1 aubergine
- 50 g de gruyère râpé
- 50 g de vacherin fribourgeois râpé
- 2 c. à soupe de ricotta
- 1 œuf
- 1 c. à soupe de farine
- 1 ail pressé
- 5 dl de sauce tomate
- 5 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel, poivre

Préparation

1. Couper l'aubergine en fines lamelles et étaler sur une plaque allant au four.
2. Saler, poivrer et ajouter un filet d'huile d'olive.
3. Cuire à 150°C pendant 10 à 15 min.
4. Préparer la farce : mélanger les 3 fromages, la farine, l'œuf et l'assaisonnement.
5. Disposer la farce sur les tranches d'aubergines.
6. Les rouler et les disposer dans un plat à gratin.
7. Verser la sauce tomate sur les roulades et parsemer de gruyère râpé.
8. Cuire environ 15 min à 180°C, afin d'obtenir des roulades gratinées.

Recette proposée par Nathalie Hediguer, EVE du Plateau

Fourchette verte Genève

Rue Agasse 45 - 1208 Genève - 022 329 11 78 - ge@fourchetteverte.ch - ccp 12-100422-6

www.fourchetteverte.ch - Avec le soutien des cantons et de Promotion Santé Suisse



Das Label der ausgewogenen Ernährung
Le label de l'alimentation équilibrée
Il marchio dell'alimentazione equilibrata

Tofu mariné

Ingrédients (pour 6 à 8 personnes)

- 500 g de tofu nature
- 1 c. à soupe de curry
- ½ c. à soupe de paprika
- 1 c. à café d'ail en poudre
- 1 c. à café d'oignon en poudre
- 4 c. à soupe de sauce soja
- 4 c. à soupe d'huile d'olive

Préparation

1. Mélanger tous les ingrédients de la marinade.
2. Couper le tofu en petits dés et le rincer à l'eau.
3. Laisser mariner environ 30 min.
4. Chauffer de l'huile dans une poêle et faire sauter le tofu.

Astuce

Recette à utiliser pour des nouilles sautées aux légumes et tofu.

Astuce Fourchette verte

Adapter la quantité de tofu selon la population :

- 50 g / personne pour les tout-petits (2 à 4 ans)
- 60 à 100 g / personne pour les juniors (4 à 15 ans)
- 150 g / personne pour les adultes

Recette proposée par Nathalie HEDIGUER, EVE du Plateau

Fourchette verte Genève

Rue Agasse 45 - 1208 Genève - 022 329 11 78 - ge@fourchetteverte.ch - ccp 12-100422-6

www.fourchetteverte.ch - Avec le soutien des cantons et de Promotion Santé Suisse