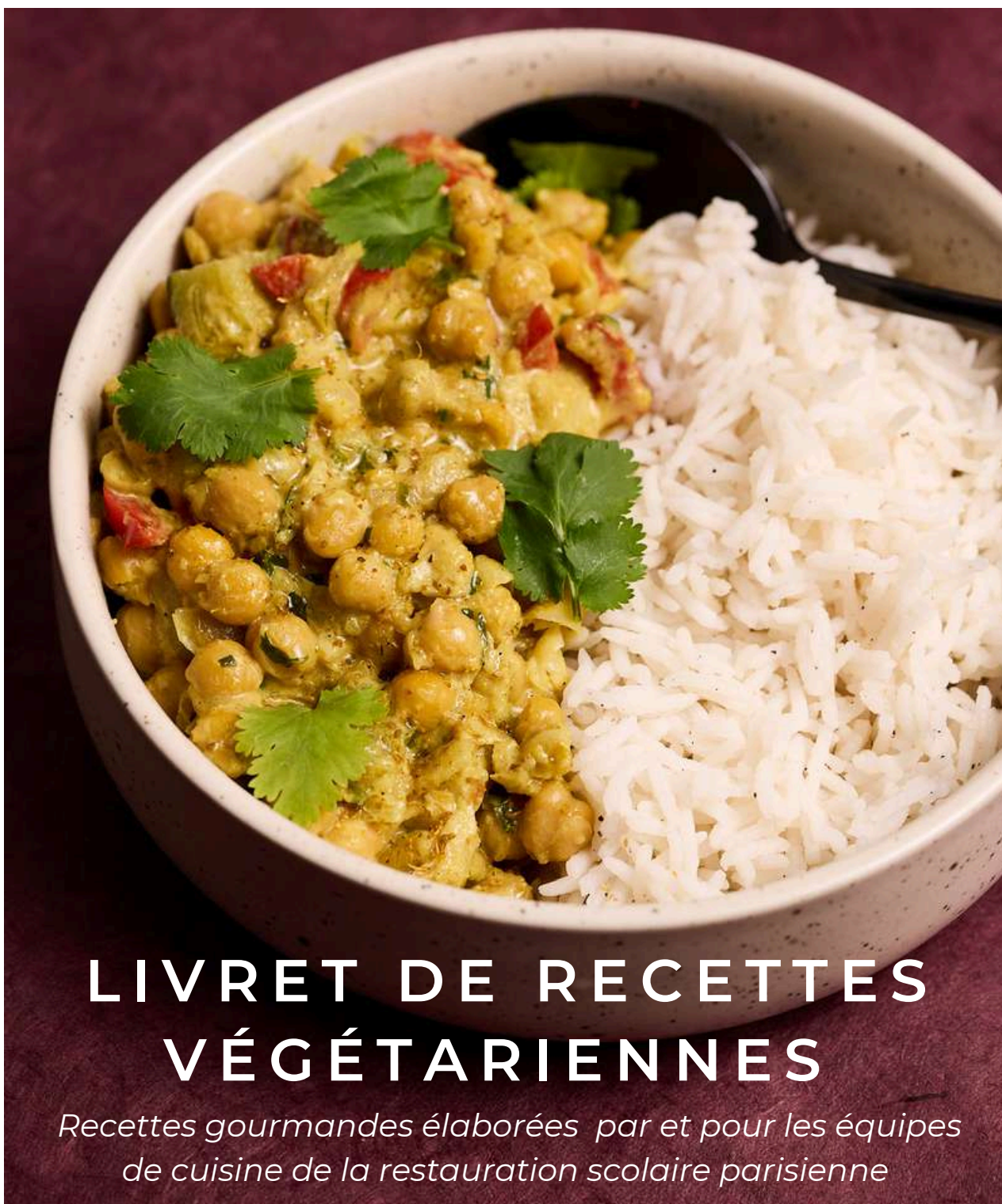




LIVRET DE RECETTES VÉGÉTARIENNES

*Recettes gourmandes élaborées par et pour les équipes
de cuisine de la restauration scolaire parisienne*

REMERCIEMENTS

Merci aux élu·es, aux gestionnaires, aux équipes des Caisses des écoles et aux services de la Ville de Paris qui ont contribué à l'élaboration de ce livret :

- l'adjointe à la Maire de Paris en charge de l'alimentation durable, de l'agriculture et des circuits courts, Audrey Pulvar ainsi que l'ensemble de la division alimentation durable ;
- l'adjoint à la Maire de Paris chargé de l'éducation, de la petite enfance, des familles et des nouveaux apprentissages et du Conseil de Paris, Patrick Bloche ;
- La Direction des Affaires Scolaires (DASCO) et en particulier Laure Sapmaz Responsable Qualité au Service de la restauration scolaire qui a coordonné ce projet et Eric Lessault Adjoint au chef de Service ;
- La Direction des Espaces Verts et de l'Environnement (DEVE) et particulièrement la Division alimentation durable de l'Agence d'écologie urbaine pour son soutien essentiel à ce projet;
- les directrices et directeurs des Caisses des écoles (CDE) de Paris, leurs équipes et en particulier les chef·fes et professionnel·les de cuisine qui ont contribué à l'élaboration de ce catalogue :
 - Pour la CDE Paris Centre : Zakia Allout et Mabinty Youla
 - Pour la CDE 7e : Aminata Kane
 - Pour la CDE 8e : Marie Ghaly et Sabrina Cadet
 - Pour la CDE 10e : Emmanuel Llorente et Vesile Turker
 - Pour la CDE 11e : Maryline Tosi et Fadela Bachir
 - Pour la CDE 12e : Odile Vulpin
 - Pour la CDE 13e : Georges Corneil et Laurence Merrer
 - Pour la CDE 14e : Vincent Alleaume
 - Pour la CDE 16e : Marie-Aimée Quittarac
 - Pour la CDE 17e : Stéphane Novial
 - Pour la CDE 18e : Larbi Habjed Lab
 - Pour la CDE 19e : Nouria Gaci et David Rodrigues
 - Pour la CDE 20e : Blandine Fournioux

Merci également l'Association d'Action Sociale en faveur des Personnels de la Ville de Paris (ASPP), son directeur, Loïc Lamarche, et en particulier Allan Convert, Responsable du pôle restauration et Yohan Laly, Responsable culinaire.

Merci également aux équipes de Cap Veggie qui ont facilité l'élaboration de ce livret et l'ont rédigé : Laure Mardoc, Jasmine Bart, Carole Gaudin, Chloé Ridsdill-Smith et Alain Guilbot.

Merci enfin à MS Nutrition et en particulier Romane Poinot qui a réalisé l'analyse nutritionnelle des recettes.

Crédits photos : Salomé Rateau / Chloé Ka / Jasmine Bart / Candice Raffin

Publication : Juin 2024 / Tiré à 50 exemplaires

Contacts : contact@capveggie.com - www.capveggie.com

SOMMAIRE

Introduction

p. 05

- Cadre légal et local pour une transition écologique gourmande
- Restauration scolaire au coeur de la transition alimentaire

p. 05

P. 06

Les plats mijotés

p. 10

- Colombo de potimarron
- Tagliatelles sauce façon minestrone
- Tajine abricots/pois chiches et boulgour à l'orange
- Pommes de terre et carottes rôties / lentilles à la moutarde
- Curry de pois chiches
- Haricots blancs à l'italienne et polenta crémeuse
- Chili mexicain de haricots rouges
- Pois chiches et carottes sauce forestière à la normande
- Cari réunionnais de carottes aux deux lentilles
- Spaghetti façon bolognaise aux lentilles
- Dahl de lentilles
- Mafé de haricots rouges

p. 11

p. 13

p. 14

p. 17

p. 18

p. 20

p. 21

p. 23

p. 25

p. 27

p. 29

p. 31

Les plats composés

p. 32

- Riz aux légumes façon tiep
- Lasagnes aux légumes du soleil
- Parmentière de patates douces et lentilles
- Riz à l'indienne
- Riz du soleil (paëlla végétarienne)
- Quinoa à la mexicaine
- Gratin savoyard (tartiflette végétarienne)
- Rigatonis brocolis cheddar
- Couscous aux 5 légumes
- Riz sauté à la thaïlandaise
- Flan de brocolis et choux-fleur
- Carré de chou farci
- Amekfoul - couscous aux légumes vapeur

p. 33

p. 35

p. 37

p. 38

p. 39

p. 41

p. 42

p. 43

p. 45

p. 46

p. 47

p. 49

p. 51

SOMMAIRE

- Nouilles sautées aux légumes et émincé de pois p. 52
- Lasagnes épinards et fromage de chèvre p. 53

Menu cafet'

p. 54

- Quiche maison épinards fromage p. 55
- Fajitas aux haricots rouges et poivrons p. 57
- Cheeseburger sauce cheddar p. 59
- Croque tomate, feta, basilic p. 61
- Nuggets de blé ou boulettes de pois chiche, sauce houmous et riz p. 62
- Pizza aux légumes p. 63
- Flamiche aux poireaux p. 65
- Cake aux légumes p. 67
- Kebab d'aiguillettes et champignons p. 68

Les oeufs

p. 69

- Oeufs à la florentine p. 70
- Chakchouka p. 71
- Tortilla de pommes de terre p. 73
- Omelette à la japonaise p. 74

Les entrées protidiques

p. 75

- Mercimek p. 77
- Garbure landaise p. 78
- Chorba p. 79
- Houmous de betterave p. 80

POUR UNE TRANSITION ÉCOLOGIQUE GOURMANDE

Un menu végétarien hebdomadaire inscrit dans la loi

La loi EGALIM (loi n° 2018-938 **du 30 octobre 2018** pour l'équilibre des relations commerciales dans le secteur agricole et alimentaire et une alimentation saine, durable et accessible à tous) encourage la diversification des repas servis en restauration collective en introduisant dans son article 24 une expérimentation du menu végétarien hebdomadaire en restauration collective scolaire. Cette expérimentation d'une durée de 2 ans débute en novembre 2019.

La loi EGALIM promeut également l'amélioration de la qualité en restauration collective en posant un minimum d'utilisation de 50% de produits de qualité dont 20% produits bio dans les menus à partir de 2022. L'introduction du menu végétarien est un levier permettant aux gestionnaires de dégager les marges de manœuvre financières pour investir dans la qualité. En restauration scolaire, le menu végétarien est au service de la qualité pour toutes et tous.

Avec la loi Climat, le menu végétarien devient obligatoire.

La loi Climat (loi n° 2021-1104 **du 22 août 2021** portant la lutte contre le dérèglement climatique et renforcement de la résilience face à ses effets rend obligatoire le menu végétarien hebdomadaire en restauration scolaire. Depuis 2021 en France, de la maternelle au lycée, au moins un menu végétarien par semaine est proposé aux élèves.

La loi Climat met en place également une nouvelle expérimentation qui permet aux collectivités territoriales de proposer un menu végétarien quotidien.

Deux ans après l'engagement légal de la restauration scolaire, début 2023, la restauration collective d'Etat, dans la mesure où elle propose "habituellement un choix multiple de menus", doit mettre à disposition de ses convives un menu végétarien chaque jour.

Transition écologique et gustative en cours à Paris

La loi EGALIM et la loi Climat posent deux jalons dans la transition écologique de la restauration scolaire en France.

Première à avoir une obligation légale à ce sujet, ses équipes ont ainsi pour mission de familiariser les élèves du pays avec les menus végétariens et de rendre la transition écologique gourmande.

A Paris, la ville a choisi d'accélérer cette transition alimentaire en mettant en place dès 2023, deux menus végétariens par semaine dans les établissements scolaires parisiens puis de proposer à partir de 2025 une alternative végétarienne quotidienne.

RESTAURATION SCOLAIRE : AU CŒUR DE LA TRANSITION ALIMENTAIRE

Avec ses 22 millions de repas par an servis dans les écoles et les collèges, la restauration scolaire parisienne représente 73 % du volume total de la restauration collective de la Ville de Paris.

Nombre total de repas servis au cours de l'année scolaire 2021-202 par Caisse des écoles



Extrait du Rapport de la Restauration scolaire 2022

Ses 706 cantines scolaires gérées par 17 Caisses des écoles s'inscrivent pleinement dans l'ambition d'amélioration de la qualité de l'alimentation au quotidien au sein de la ville avec notamment la généralisation de 2 menus végétariens par semaine depuis la rentrée 2023.

Une restauration scolaire de qualité plus végétale et donc plus durable

Ce livret de recettes végétariennes est un outil au service de l'accélération de la transition afin que la restauration scolaire municipale puisse proposer des alternatives végétariennes variées, faites maison et de qualité. En augmentant la part de végétal dans les menus, les gestionnaires s'engagent pour plus de durabilité dans l'alimentation proposée en restauration collective.

Engagement phare du Plan alimentation durable 2022-2027 de Paris, la mise en place d'une alternative végétarienne quotidienne entrera en application avant le 1er janvier 2025, ceci permettant de porter à plus de 40 % la part de repas végétariens. Les ambitions municipales sont fortes et la Ville de Paris associe les équipes des Caisses des écoles afin de valoriser leur savoir-faire et leur engagement au quotidien pour régaler les jeunes parisiens et parisiennes.

Répondre à un double enjeu : écologique et nutritionnel

Le secteur de l'alimentation contribue fortement à l'empreinte carbone de Paris. Le bilan carbone de Paris montre que l'alimentation est le deuxième secteur source d'émissions de gaz à effet de serre après le transport aérien. De même notre système alimentaire contribue à l'érosion de la biodiversité et à la pression sur les écosystèmes et les ressources naturelles.

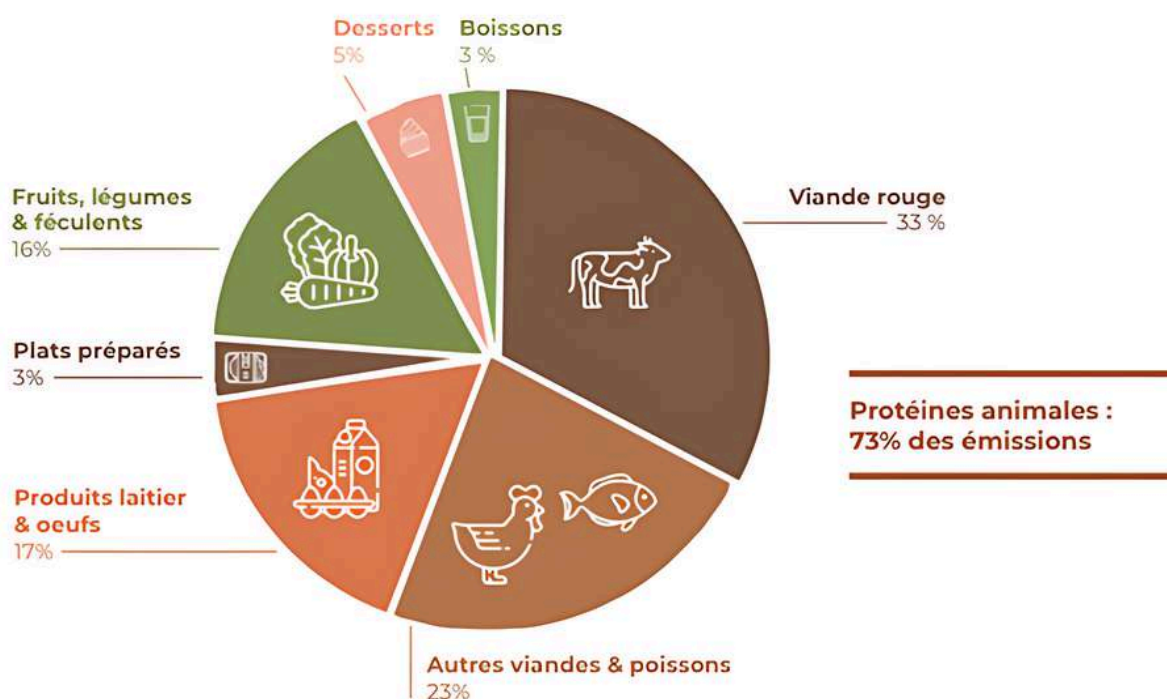
Le bilan carbone de la restauration collective parisienne réalisé en 2016 a mis en exergue l'importance de la consommation de protéines animales dans les émissions des cantines parisiennes. Il y est constaté une baisse de 10 % des émissions dues à l'alimentation par rapport à 2004, résultat d'une alimentation moins carnée et plus durable. Ainsi, 93 % des émissions sont dues aux achats alimentaires et donc aux types de denrées achetées et à leur mode de production.

Tout aussi important que l'impact sur les changements climatiques, notre consommation a un impact sur la biodiversité et la préservation des ressources.

De plus, de nombreuses études ont montré qu'une consommation trop importante de viande a un impact négatif sur la santé des convives. Ainsi, réduire la consommation de viande au profit de légumineuses, de fruits et légumes, de fruits à coque, de céréales complètes permet de diminuer les risques de fragilisation du système immunitaire et d'augmentation de maladies chroniques, comme le diabète.

Autre motif d'attention quant à la consommation de viande ou de poisson dans la restauration collective, le respect du bien-être animal.

Le graphique ci-dessous représente la répartition des émissions de gaz à effet de serre en fonction du type de denrée et montre la part prépondérante jouée par les protéines animales.



Répartition des émissions de gaz à effet de serre en fonction du type de denrée, données issues du Bilan Carbone® 2016 de la restauration collective gérée par la Ville de Paris

L'introduction de recettes végétariennes au sein de la restauration scolaire remonte à plusieurs années mais cela reste encore minoritaire à l'aune de l'ensemble de notre patrimoine culinaire, historiquement centré autour de la viande et du poisson. C'est pourquoi, les équipes sont accompagnées sur le volet gustatif pour proposer de la diversité mais aussi sur le volet nutritionnel pour diversifier les sources de protéines au sein des plats végétariens et couvrir les besoins des jeunes convives.

Dans ce livret, une attention particulière a été portée sur le travail des légumineuses (pois, lentilles, haricots...) qui sont une source impressionnante de fibres et une très bonne source de protéines végétales. Les légumineuses font parties des aliments trop peu consommés en France, raison pour laquelle le Programme National Nutrition Santé invite à en manger au moins 2 fois par semaine (cf. PNNS 4 2019-2023, P.41).

Un livret de recettes construit par et pour les équipes de la restauration scolaire parisienne

Ce livret, élaboré en concertation avec les Caisses des écoles, les équipes de la Direction des affaires scolaires (DASCO), le soutien de la Direction des espaces verts et de l'environnement (DEVE), guide les équipes engagées et mobilisées pour des cantines qui préservent le climat et la biodiversité tout en garantissant des aliments bons tant au niveau du goût que pour la santé.

Le livret que vous feuilletez est le fruit du travail des équipes des Caisses des écoles parisiennes qui se sont réunies pour échanger leurs recettes végétariennes les plus appréciées des jeunes convives. Les fiches techniques ont été revues pour consolider leurs qualités nutritionnelles, assurer qu'un maximum de ces recettes puissent être réalisées en cuisine centrale et compléter la richesse des recettes déjà existantes avec de nouvelles créations mettant à l'honneur les légumes et légumineuses produites localement.



EXPLICATION D'UNE FICHE TECHNIQUE

Chaque fiche technique de recettes végétariennes contenue dans ce livret est calibrée pour être réalisable en restauration collective, avec des volumes de plusieurs centaines de couverts. Plus de la moitié d'entre elles sont également réalisables en cuisine centrale pour des milliers de couverts.

Le grammage de ces fiches techniques est conçu pour 100 élémentaires. Dans celles-ci vous rencontrerez plusieurs pictogrammes dont la signification est détaillée ci-dessous.

Afin de **privilégier la saisonnalité des produits**, vous retrouvez quand c'est pertinent l'indication ci-dessous :



Plat idéal en automne



Plat idéal au printemps



Plat idéal en été



Plat idéal en hiver

Pour **faciliter la mise en production de ces recettes**, vous retrouvez les repères clés suivants concernant la difficulté, le coût, la durée et la portion prévue pour cette fiche technique :



Temps de préparation indicatif exprimé en minutes



Coût de la recette selon 3 catégories : économique (éco), standard, premium



Portion indicative pour un élémentaire exprimé en gramme



Difficulté de la recette : facile, moyenne, difficile



Temps de cuisson moyen exprimé en minutes

Les pictogrammes suivants reprennent **les principales informations nutritionnelles** pour chaque recette du livret :



Taux de protéine pour 100 g



Nombre de calories pour 100g



Taux de lipide pour 100 g



Taux de fibre pour 100 g



Taux de glucide pour 100 g



Taux de sodium pour 100 g

LES PLATS MIJOTÉS

 Colombo de potimarron p. 11

 Tagliatelles sauce façon minestrone p. 13

 Tajine abricots/pois chiches et boulgour à l'orange p. 14

    Pommes de terre et carottes rôties / lentilles à la moutarde p. 17

 Curry de pois chiches p. 18

  Haricots blancs à l'italienne et polenta crémeuse p. 20

 Chili mexicain aux haricots rouges p. 21

Pois chiches et carottes sauce forestière à la normande p. 23

    Cari réunionnais de carottes aux deux lentilles p. 25

    Spaghetti façon bolognaise aux lentilles p. 27

 Dahl de lentilles p. 29

  Mafé aux légumes sauce cacahuète p. 31



Prép.
30 min



Cuisson
40 min



Portion
220 g



Coût
Eco



Difficulté
Facile

DENRÉES/QUANTITÉS

Aubergines cubes cuites.....	3 kg
Ail haché.....	250 g
Champignons de Paris émincés.....	2 kg
Crème fluide.....	2 L
Curry en poudre.....	120 g
Jus de citron.....	250 g
Oignons cubes.....	1 kg
Paprika doux.....	40 g
Persil plat haché.....	250 g
Potimarron.....	10 kg
Sel, poivre.....	PM

CONSEIL DES CHEF-FES

Servir ce plat mijoté avec du riz, du petit épeautre ou du boulgour. Combinez ce plat avec une entrée de légumineuses pour combler le manque de protéines dans le colombo de potimarron.

Recette de la
Caisse des Ecoles 20



PRÉPARATION

Etape 1

Dans une sauteuse, faites revenir les oignons émincés et l'ail haché pendant quelques minutes.

Etape 2

Ajoutez le curry en poudre, le paprika doux et faites roussir les épices quelques minutes.

Etape 3

Ajoutez tous les légumes (aubergines, potimarron et champignons), mélangez bien les légumes dans la sauteuse puis mouillez à moitié, laissez mijoter 15min.

Etape 4

Ajoutez la crème fluide, assaisonnez avec le sel et le poivre et poursuivre la cuisson encore 15 min.

Etape 5

Stoppez la cuisson, arrosez avec le jus de citron, et parsemez de persil plat haché.

Allergènes : lait, moutarde.



Énergie
136.8 kcal



Protéines
1.1 g



Lipides
12.4 g



Glucides
4.2 g



Fibre
1.6 g



Sodium
155.7 mg

dont AG sat. 3.2 g



TAGLIATELLES SAUCE FAÇON MINISTRONE

POUR 100 ÉLÉMENTAIRES



Prép.
30 min



Cuisson
40 min



Portion
250 g



Coût
Eco



Difficulté
Facile

DENRÉES/QUANTITÉS

Tagliatelles qualité supérieure.....	6.8 kg
Lentilles corail.....	500 g
Lentilles vertes sèches.....	500 g
Oignons émincés.....	550 g
Cubes de carottes.....	800 g
Cubes de courgettes.....	800 g
Haricots blancs en conserve.....	750 g
Ail haché.....	40 g
Basilic haché.....	40 g
Sauce tomate "coulis tomate".....	1 kg
Concentré de tomates.....	400 g
Parmesan râpé.....	800 g
Huile d'olive.....	200 ml
Paprika.....	30 g
Bouquet garni.....	2 unités
Sel, poivre et gros sel.....	PM

CONSEIL DES CHEF-FES

Il est impératif de ne pas mélanger la sauce et les pâtes. Présentez dans 2 plats distincts.

Recette de la Caisse
des Ecoles 13



PRÉPARATION

Préparation de la sauce

Etape 1

Faites revenir les oignons et l'ail dans l'huile d'olive.

Etape 2

Ajoutez les cubes de carottes et courgettes.

Etape 3

Ajoutez les lentilles corail, les lentilles vertes et l'eau.

Etape 4

Ajoutez la sauce tomate, le concentré de tomate, le paprika et le bouquet garni. Salez et poivrez. Laissez mijoter jusqu'à cuisson complète des lentilles vertes.

Etape 5

Ajoutez les haricots blancs et de l'eau si nécessaire (sauce pas trop épaisse).

Etape 6

En fin de cuisson ajoutez le basilic, rectifiez l'assaisonnement.

Cuisson des pâtes

Etape 1

Mettez l'eau à bouillir pour les pâtes avec du gros sel.

Etape 2

Plongez les pâtes, laissez cuire à découvert.

Etape 3

Stoppez la cuisson, égouttez et rincez à l'eau froide.

Etape 4

Mélangez l'huile d'olive aux pâtes, rectifiez l'assaisonnement.

Allergènes : lait, gluten.



Énergie
128 kcal



Protéines
5.6 g



Lipides
2.2 g
dont AG sat. 0.8 g



Glucides
19.6 g



Fibre
3.1 g



Sodium
233.7 mg



Prép.
20 min



Cuisson
30 min



Portion
250 g



Coût
Eco



Difficulté
Facile

DENRÉES/QUANTITÉS

Tajine abricots / pois chiches

Pommes de terre.....	5 kg
Carottes.....	5 kg
Courgettes.....	5 kg
Abricots secs.....	1 kg
Pois chiches en conserve.....	5 kg
Oignons	2 kg
Huile d'olive.....	700 ml
Coriandre en poudre.....	200g
Curcuma en poudre.....	100 g
Paprika doux.....	100 g
Gingembre en poudre.....	30 g
Sel.....	15 g
Eau.....	PM

Boulgour à l'orange et la cannelle

Boulgour.....	5 kg
Huile de tournesol.....	500 g
Eau.....	14 L
Jus d'orange.....	5 L
Cannelle.....	30 g
Sel.....	50 g

Dressage

Amandes effilées.....	300 g
Coriandre en feuilles (facultatif)	4 bottes

CONSEIL DES CHEF-FES

Le tajine se cuisine avec les légumes de saison. Vous pouvez remplacer la pomme de terre par du navet, la courgette par de la courge et les abricots par des pruneaux ou des figues séchées.

Recette de
Cap Veggie



PRÉPARATION

Etape 1

Hachez les oignons. Coupez chaque légume en tronçon de 8 cm de longueur environ. Coupez les abricots secs en 4.

Etape 2

Faites revenir dans l'huile les épices et les oignons émincés.

Etape 3

Disposez les carottes, puis une couche de pommes de terre, puis les pois chiches, les abricots secs et terminez par les courgettes.

Il faut mettre au fond le légume le plus long à cuire, et le plus rapide sur le dessus.

Ajoutez de l'eau jusqu'à mi-hauteur.

Fermez la sauteuse et laissez cuire pendant environ 30 minutes à feu moyen.

Etape 4

Pour le boulgour à la cannelle, faites revenir dans l'huile le boulgour, la cannelle, le sel, et arrosez avec le jus d'orange et l'eau. Mélangez bien.

Laissez cuire en mélangeant de temps en temps jusqu'à complète absorption du liquide. Ajoutez de l'eau si le boulgour demande encore un peu de cuisson.

Etape 5

Au moment de servir ajoutez les amandes effilées et la coriandre fraîche (facultatif).

Allergènes : fruits à coque, gluten.



Énergie
77.1 kcal



Protéines
2.6 g



Lipides
2 g



Glucides
12.4 g



Fibre
3.6 g



Sodium
119.7 mg

dont AG sat. 0.8 g







Prép.
20 min



Cuisson
45 min



Portion
180 g



Coût
Eco



Difficulté
Facile

DENRÉES/QUANTITÉS

Pommes de terre.....	12 kg
Carottes	12 kg
Huile d'olive.....	500 ml
Thym.....	50 g
Poivre.....	20 g
Sel.....	30 g
Ail semoule.....	30 g
Paprika fumé.....	30 g
Lentilles en conserve.....	12 kg
Huile d'olive.....	500 ml
Ail.....	200 g
Oignons.....	2 kg
Carottes.....	4 kg
Bouillon de légumes.....	10 L
Moutarde.....	500 g
Lauriers.....	3 feuilles
Cumin	25 g
Sel.....	10 g
Poivre.....	7 g

CONSEIL DES CHEF-FES

Les lentilles à la moutarde peuvent être servies avec du riz aux petits légumes, de la polenta ou encore être intégrées comme farce pour un feuilleté.

Recette de
Cap Veggie



PRÉPARATION

Préparation des carottes et pommes de terre

Etape 1

Faites précuire les carottes en mode vapeur pendant 25 min.

Etape 2

Placez les pommes de terre et les carottes précuites dans un bac gastro et arrosez d'huile d'olive, enrobez les bien avec vos mains gantées. Parsemez de thym et réservez.

Etape 3

Préchauffez le four à 180°C.

Enfournez les légumes pendant 40 min.

Etape 4

Une fois les légumes rôtis, assaisonnez avec le sel, le poivre, le paprika et l'ail semoule.

Préparation des lentilles à la moutarde

Etape 1

Epluchez l'ail, l'oignon et hachez les au robot.

Epluchez les carottes et coupez les en cubes au robot.

Etape 2

Chauffez l'huile dans une sauteuse, ajoutez l'oignon, l'ail, le cumin et les carottes. Faites revenir quelques minutes.

Etape 3

Ajoutez les lentilles, le laurier et le bouillon de légumes. Laissez mijoter pendant 20-25 min.

Etape 4

En fin de cuisson, hors du feu, ajoutez la moutarde et la crème et rectifiez l'assaisonnement.

Astuce : possibilité d'utiliser des pommes de terre et des carottes déjà épluchées pour un gain de temps, dans ce cas prévoyez 25% de moins que la quantité préconisée.

Allergènes : moutarde.



Énergie
93 kcal



Protéines
3.8 g



Lipides
3.3 g



Glucides
10.2 g



Fibre
3.5



Sodium
197.4 mg

dont AG sat. 0.4 g

CURRY DE POIS CHICHES

POUR 100 ÉLÉMENTAIRES



Prép.
30 min



Cuisson
40 min



Portion
120 g



Coût
Standard



Difficulté
Facile

DENRÉES/QUANTITÉS

Pulpe de tomates.....	3.5 kg
Ail haché.....	150 g
Coriandre moulue.....	40 g
Courgettes vertes.....	3 kg
Crème liquide	1.5 L
Cumin moulu.....	40 g
Curcuma moulu.....	40 g
Curry fort.....	40 g
Huile de tournesol.....	300 ml
Lait de coco.....	3 L
Oignons surgelés.....	2 kg
Pois chiches en conserve	4.5 kg
Poivre noir moulu.....	10 g
Poivrons rouge.....	2 kg
Poudre de chili.....	40 g
Sel.....	10 g
Coriandre fraîche.....	100 g

CONSEIL DES CHEF-FES

Servir le curry de pois chiches avec un féculent comme du riz, des pâtes ou du boulgour pour constituer un plat complet.

Recette de la Caisse
des Ecoles 17



PRÉPARATION

Etape 1

Lavez et coupez les courgettes et les poivrons en cubes.

Etape 2

Faites revenir les oignons dans l'huile chaude, puis ajoutez l'ail haché et les épices en poudre (cumin, curcuma, coriandre moulue, curry fort, poudre de chili et poivre). Remuez quelques minutes pour exalter les arômes des épices et les torrifier.

Etape 3

Ajoutez les poivrons en cubes puis les courgettes en cubes. Mélangez le tout pour bien enrober les légumes dans le mélange d'épices.

Etape 4

Ajoutez les pois chiches, le lait de coco et la crème liquide. Laissez mijoter le curry pendant 20 min. Parsemez de coriandre fraîche ciselée.

Allergènes : lait, moutarde.



Énergie
111.4 kcal



Protéines
2.4 g



Lipides
7.5 g
dont AG sat. 2.2 g



Glucides
6.4 g



Fibre
2.3 g



Sodium
274.8 mg





Prép. Cuisson
30 min 30 min



Portion
250 g



Coût
Standard



Difficulté
Moyenne

DENRÉES/QUANTITÉS

Haricots blancs à l'italienne:

Haricots blancs en conserve	7 kg
Carottes rondelles.....	2.5 kg
Oignons émincés.....	700 g
Ail haché.....	20 g
Tomates concassées en conserve.....	1.5 kg
Coulis de tomates.....	3.5 kg
Basilic botte.....	100 g
Huile de tournesol.....	150 g
Sel fin.....	50 g

Polenta crémeuse

Polenta	3 kg
Eau	14 L
Huile d'olive	900 ml
Lait ou boisson végétale non sucrée	7 L
Ail haché (frais ou surgelé)	100 g
Herbes de Provence et épices au choix	50 g
Crème fraîche ou végétale	3 L
Zeste de citron (facultatif)	30 g
Paprika fumé	15 g
Sel	10 g
Poivre.....	6 g

CONSEIL DES CHEF-FES

Servir les haricots blancs à la tomate avec un féculent, la polenta crémeuse par exemple.



Recette de la Caisse
des Ecoles 16

PRÉPARATION

Préparation des haricots blancs à l'italienne

Etape 1

Egouttez les haricots blancs et les rincez. Réservez.
Ouvrez le concassé de tomate et le coulis de tomate.
Réservez.
Ciselez le basilic.

Etape 2

Chauffez l'huile de cuisson, faites suer les oignons et les carottes. Ajoutez la sauce tomate, le concassé de tomate, l'ail, les haricots blancs et le basilic.
Complétez avec de l'eau si nécessaire.

Etape 3

Assaisonnez et mijotez à petite ébullition jusqu'à la cuisson des carottes fondantes.
Vérifiez la cuisson, la consistance de la sauce et l'assaisonnement.

Préparation de la polenta

Etape 1

Portez à ébullition l'eau avec l'ail, les herbes de Provence ou les épices et le lait.

Etape 2

Ajoutez la polenta. Cuisez 2 minutes puis éteindre le feu et couvrez pendant 5 minutes.

Etape 3

Ajoutez l'huile d'olive, le citron (jus ou zeste), la crème et les zestes de citron.
Rectifiez l'assaisonnement.

Allergènes : lait ou soja.



Énergie
68 kcal



Protéines
3.9 g



Lipides
1.2g
dont AG sat. 0.2 g



Glucides
7.7 g



Fibre
4.4 g



Sodium
341.3 mg

CHILI MEXICAIN AUX HARICOTS ROUGES

POUR 100 ÉLÉMENTAIRES



Prép.
30 min



Cuisson
30 min



Portion
200 g



Coût
Eco



Difficulté
Facile

DENRÉES/QUANTITÉS

Cumin moulu.....	30 g
Double concentré de tomate.....	80 g
Haché végétal nature (égrené).....	3.5 kg
Haricots rouges.....	10 kg
Huile de tournesol.....	100 ml
Oignons émincés.....	400 g
Poivrons lamelles.....	1 kg
Poudre de chili.....	15 g
Pulpe d'ail.....	40 g
Sauce tomate.....	3.5 kg
Sel fin.....	50 g
Tortilla chips nature.....	1 kg

CONSEIL DES CHEF-FES

Servir le chili sin carne avec un féculent type riz/ quinoa/ boulgour. Afin d'en faire un plat nutritionnellement complet, ajoutez des légumes à côté.

Recette de la Caisse
des Ecoles 8



PRÉPARATION

Etape 1

Ouvrez les boîtes de haricots, égouttez les et rincez les. Ouvrez les boîtes de tomates concentrées et de sauce tomate et réservez.

Etape 2

A la sauteuse, faites revenir les oignons et les poivrons dans l'huile.

Ajoutez l'égrené végétal, la sauce tomate, les tomates concentrées, et les haricots rouges. Mélangez l'ensemble.

Etape 3

Assaisonnez avec du chili, la pulpe d'ail, du cumin et mélangez.

Ajoutez un peu d'eau si nécessaire (le haché végétal absorbe beaucoup d'eau, plus vous en mettez plus il gonflera.) Salez.

Allergènes : gluten ou soja.



Énergie
97.4 kcal



Protéines
3.5 g



Lipides
0.6 g
dont AG sat. 0.1 g



Glucides
17.9 g



Fibre
2.8 g



Sodium
191.5 mg





POIS CHICHES ET CAROTTES SAUCE FORESTIÈRE A LA NORMANDE

POUR 100 ÉLÉMENTAIRES



Prép.
30 min



Cuisson
40 min



Portion
170 g



Coût
Eco



Difficulté
Facile

DENRÉES/QUANTITÉS

Pois chiches en conserve.....	8 kg
Carotte	4 kg
Champignons	4 kg
Lait de vache ou soja	9 L
Huile d'olive	200 ml
Crème fraîche ou végétale.....	4L
Echalotes.....	400 g
Ail	50 g
Jus de pomme	2 L
Persil (facultatif)	200g
Sel	20g
Poivre	10g

CONSEIL DES CHEF-FES

Les carottes peuvent être coupées en rondelles et mises à cuire avec les échalotes et l'ail pour un gain d'économie d'énergie.

Recette de
Cap Veggie



PRÉPARATION

Etape 1

Hachez séparément les oignons, l'ail et le persil. Réservez. Emincez les champignons. Coupez les carottes en demi-tronçon de 4-5cm

Etape 2

Plaquez les carottes avec un peu d'huile et faites cuire 20 min au four à 180°C.

Etape 3

Dans une sauteuse, faites chauffer l'huile, ajoutez les échalotes et l'ail ciselé. Faites suer pendant 10 minutes.

Etape 4

Ajoutez les champignons et déglacez au cidre ou au vin blanc. Laissez réduire de moitié.

Etape 5

Ajoutez les pois chiches et les carottes cuites. Mouillez avec le lait ou la boisson végétale et assaisonnez. Rajoutez la crème et laissez réduire jusqu'à la consistance désirée. Rectifiez l'assaisonnement et ajoutez le persil haché (facultatif).

Astuces et dressage

Les pois chiches et les carottes peuvent également être cuits au four vapeur et seule la sauce réalisée en sauteuse et assembler au dernier moment. Vous pouvez accompagner ce plat d'orge perlé.

Allergènes : lait ou soja.



Énergie
99.5 kcal



Protéines
3.4 g



Lipides
5.9 g
dont AG sat. 3 g



Glucides
6.6g



Fibre
2.3 g



Sodium
150.2 mg





Prép.

40 min



Cuisson

45 min



Portion

250 g



Coût

Eco



Difficulté

Facile

DENRÉES/QUANTITÉS

Lentilles vertes sèches.....	900 g
Lentilles corail.....	900 g
Huile	425 g
Concentré de tomates.....	125 g
Oignons.....	850 g
Ail haché.....	110 g
Carottes.....	1.2 kg
Patates douces.....	2.2 kg
Bouillon de légumes.....	2.5 L
Lait de coco.....	2 L
Curry.....	40 g
Curcuma.....	8 g
Cumin moulu.....	6 g
Coriandre moulue.....	6 g
Sel.....	6 g
Poivre.....	2 g
Riz.....	5 kg

CONSEIL DES CHEF-FES

Parsemez de coriandre et servir avec un quartier de citron pour apporter du peps au cari.

Recette de la Caisse
des Ecoles 10



PRÉPARATION

Etape 1

Réalisez le bouillon de légumes, et réservez.
Préchauffez le four à 210°C.

Etape 2

Dans une sauteuse, faites chauffer l'huile, ajoutez l'oignon et l'ail haché et les faire suer. Ajoutez les épices et les faire torréfier.

Ajoutez le concentré de tomate, les lentilles vertes et les lentilles corail, les carottes et les patates douces.

Assaisonnez, mélangez bien.

Mouillez avec le bouillon de légumes. Mélangez à nouveau.

Etape 3

Laissez mijoter 20 à 30 minutes jusqu'à cuisson des lentilles.
En fin de cuisson ajoutez le lait de coco, rectifiez l'assaisonnement. Réservez en armoire chaude (70/75°C max).

Etape 4

Cuire le riz.

Pour le service, servir 50% de riz et 50% de cari de carottes.
Cette recette est un plat complet.

Allergènes : moutarde.



Énergie
137.2 kcal



Protéines
3.7 g



Lipides
4.1 g



Glucides
20.4 g



Fibre
2 g



Sodium
83.5 mg

dont AG sat. 1.5 g



SPAGHETTI FAÇON BOLOGNAISE AUX LENTILLES

POUR 100 ÉLÉMENTAIRES



Prép.
20 min



Cuisson
50 min



Portion
270 g



Coût
Eco



Difficulté
Facile

DENRÉES/QUANTITÉS

Spaghetti qualité supérieure.....	8 kg
Lentilles vertes sèches.....	4 kg
Lentilles corail.....	2 kg
Oignons émincés.....	2 kg
Ail haché.....	350 g
Tomates concassées.....	6 kg
Céleri branche.....	1 kg
Carottes.....	1 kg
Concentré de tomate.....	500 g
Thym.....	50 g
Sel.....	20 g
Poivre.....	20 g
Laurier.....	3 feuilles

CONSEIL DES CHEF-FES

Servir la bolognaise végétale avec des spaghetti. Cette base peut servir à faire des lasagnes végétariennes.

Recette de la Caisse
des Ecoles 13



PRÉPARATION

Étape 1

Faites cuire les lentilles vertes en faisant attention à garder une texture ferme.

Étape 2

Faites bien revenir les oignons, le céleri coupé et les carottes hachées. Ajoutez le concentré de tomate.

Ajoutez la tomate concassée, l'ail, le thym et le laurier.

Portez à ébullition et ajoutez les lentilles corail.

Laissez mijoter 30 min.

Étape 3

Ajoutez les lentilles vertes cuites et laissez mijoter 10 minutes, pas plus pour garder les lentilles entières.

Allergènes : gluten, céleri.



Énergie
83.2 kcal



Protéines
4.4 g



Lipides
3 g



Glucides
8 g



Fibre
3.4 g



Sodium
359.6 mg

dont AG sat. 1.8 g





Prép.
30 min



Cuisson
40 min



Portion
150 g



Coût
Eco



Difficulté
Facile

DENRÉES/QUANTITÉS

Lentilles vertes sèches.....	4 kg
Oignons jaunes.....	600 g
Ail blanc.....	80 g
Huile de tournesol.....	500 ml
Tomate double concentré.....	200 g
Lait de coco.....	3.5 L
Poudre de curry.....	10 g
Coriandre feuilles.....	800 g
Sel.....	20 g

CONSEIL DES CHEF-FES

Servir le dahl de lentilles vertes accompagné de riz et d'une poêlée de légumes pour en faire un plat complet.

Recette de la Caisse
des Ecoles 12



PRÉPARATION

Etape 1

Dans une marmite faites cuire les lentilles vertes. Egouttez les et réservez les.

Etape 2

Dans une sauteuse, faites revenir les oignons pendant 5 min puis ajoutez l'ail et faites revenir encore 3 min, puis ajoutez la poudre de curry, mélangez et ajoutez le concentré de tomates, les lentilles vertes cuites, mouillez avec le lait de coco, assaisonnez avec le sel et ajoutez la coriandre.

Etape 3

Laissez mijoter 15 min et stoppez la cuisson.

Allergènes : moutarde.



Énergie
138.8 kcal



Protéines
6.4 g



Lipides
6.7 g



Glucides
10.8 g



Fibre
4.4 g



Sodium
57.9 mg

dont AG sat. 3.6 g





Prép.

60 min



Cuisson

60 min



Portion

150 g



Coût

Standard



Difficulté

Moyenne

DENRÉES/QUANTITÉS

Garniture

Courgettes	1,5 kg
Carottes.....	1,5 kg
Navets (ou autre tubercule).....	1,5 kg
Patates douces	1,5 kg
Haricots rouges en conserve.....	2,2 kg

Sauce

Feuille de laurier.....	5 p
Bouillon.....	15 L
Huile.....	400 ml
Pulpe de tomate.....	4 kg
Concentré de tomate.....	400 g
Oignon ciselé	2 kg
Ail	200 g
Piment doux.....	50 g
Paprika.....	50 g
Curcuma.....	50 g
Gingembre frais	200 g
Thym.....	50 g
Beurre de cacahuète	2 kg

Topping/ finition

Cacahuète grillées.....	300 g
Jus de citron.....	100 ml
Herbes (coriandre ou autre)....	PM
Sel.....	50 g
Poivre.....	25 g

CONSEIL DES CHEF-FES

Le mafé peut être servi avec du riz blanc ou de la semoule de millet ou de blé, avec les cacahuètes grillées en topping, ainsi que des herbes éventuellement.

Recette de
Cap Veggie



PRÉPARATION

Etape 1

Préparez le bouillon de légumes.

Déconditionnez les haricots rouges et les égouttez.

Lavez les autres légumes, et coupez les en très gros morceaux.

Etape 2

Faites revenir à feu doux avec de l'huile les oignons pendant 5 minutes.

Ajoutez l'ail et toutes vos épices (si vous utilisez du gingembre en poudre divisez la quantité par 5), et faites revenir pendant 5 minutes supplémentaires.

Rajoutez ensuite tous vos légumes coupés en gros morceaux, mouillez avec le mélange bouillon / pâte d'arachide / tomate et portez à ébullition.

Etape 3

Une fois l'ébullition atteinte, baissez le feu et laissez le mafé frémir pendant 1h en mélangeant de temps à autre (surtout vers la fin).

Etape 4

Vérifiez la cuisson en testant vos plus gros morceaux de carottes. Les légumes doivent être fondants.

Ajoutez le jus de citron et le sel, puis goûtez et rectifiez en poivre, sel, épices, et acidité (avec du jus de citron).

Allergènes : arachides.



Énergie

285 kcal



Protéines

10 g



Lipides

21.7 g



Glucides

10.5 g



Fibre

3.8 g



Sodium

601.5 mg

dont AG sat. 4.2 g

LES PLATS COMPOSÉS

 	Riz aux légumes façon tiep	p. 33
	Lasagnes aux légumes du soleil	p. 35
 	Parmentière de patates douces et lentilles	p. 37
 	Riz à l'indienne	p. 38
	Riz du soleil (paëlla végétarienne)	p. 39
	Quinoa à la mexicaine	p.41
	Gratin savoyard (tartiflette végétarienne)	p. 42
 	Rigatonis brocolis cheddar	p. 43
 	Couscous aux 5 légumes	p. 45
 	Riz sauté à la thaïlandaise	p. 46
 	Flan de brocolis et choux-fleur	p. 47
	Carré de chou farci	p. 49
 	Amekfoul - couscous aux légumes vapeur	p. 51
 	Nouilles sautées aux légumes et émincés de pois	p. 52
 	Lasagnes épinards et fromage de chèvre	p. 53



Prép.
20 min



Cuisson
50 min



Portion
245 g



Coût
Eco



Difficulté
Moyenne

DENRÉES/QUANTITÉS

Riz blanc.....	10 kg
Ail haché brut.....	300 g
Tomate concentrée.....	1 kg
Carottes	4 kg
Oignons émincés surgelés	2.5 kg
Bouillon de légumes brut.....	120 g
Piments végétariens.....	80 g
Sel blanc.....	30 g
Poivre noir	20 g
Aubergines.....	2.5 kg
Choux blancs	5 kg
Huile de tournesol.....	2 L
Eau.....	quantité suffisante
Haricots blancs en conserve.....	8 kg
Patates douces	3 kg

CONSEIL DES CHEF-FES

Servir une portion de riz, accompagné des différents légumes (chou blanc/ carottes/aubergines/ patate douce/ haricots blancs) napper de sauce généreusement.

Cette recette est un plat complet.

Recette de
Cap Veggie



PRÉPARATION

Etape 1

Epluchez, lavez et coupez les légumes en gros morceaux.

Etape 2

Dans une sauteuse, mettez l'huile à chauffer quelques minutes, ajoutez le concentré de tomates et les oignons émincés, les faire roussir jusqu'à obtention d'une belle couleur dorée , puis ajoutez l'ail haché , le bouillon de légumes, le poivre, et mouillez avec l'eau.

Etape 3

Ajoutez les choux blancs en morceaux, les carottes en tronçons et les piments végétariens, laissez cuire 45 min.

Vérifiez qu'il y ait suffisamment d'eau pour que les légumes soient immergés dans le bouillon.

Ensuite incorporez les morceaux d'aubergines, les morceaux de patates douces et les haricots blancs et poursuivez pendant 20 min la cuisson. Stoppez la cuisson , goûtez et rectifiez l'assaisonnement.

Etape 4

Prélevez la moitié de la sauce qui servira à la cuisson du riz. L'autre moitié de sauce sera servie sur le plat final.

Etape 5

Lavez le riz pour enlever l'excédent d'amidon.

Mettez le riz dans une sauteuse et le couvrir de bouillon à la tomate et complétez avec de l'eau jusqu'à hauteur, couvrez et laissez cuire à feu doux pendant 25 à 30 min sans remuer.

Vérifiez la cuisson du riz, égrainez à l'aide d'une spatule et rectifiez l'assaisonnement.

Si le riz est encore croquant , ajoutez de l'eau et poursuivez la cuisson quelques minutes supplémentaires.

Allergènes : aucun.



Énergie
132 kcal



Protéines
2.9 g



Lipides
3.9 g



Glucides
20.1 g



Fibre
2.2 g



Sodium
106.4 mg

dont AG sat. 0.5 g





Prép.
1h30



Cuisson
50 min



Portion
280 g



Coût
Standard



Difficulté
Moyenne

DENRÉES / QUANTITÉS

Lasagnes en plaques (23x13) 1,8 à 2 kg

Légumes du soleil

Oignons émincés 1,5 kg
Aubergines 8,5 kg
Courgettes 8,5 kg
Poivrons 5,5 kg
Sel fin 75 g
Huile d'olive 440 ml

Sauce tomate protéinée

Lentilles corail 2,5 kg
Eau 14 L
Tomates concassées 9 kg
Concentré de tomate 1,5 kg
Ail haché 450 g
Huile 220 ml
Herbes de Provence 50 g
Sucre 330 g
Sel fin 280 g

Sauce Béchamel

Margarine..... 850 g
Farine..... 850 g
Bouillon de légumes..... 650 g
Sel..... 20 g

Poudre parmesane végétale

Levure de bière..... 350 g
Ail semoule..... 75 g
Poudre d'amande..... 1 kg

CONSEIL DES CHEF-FES

Lorsque l'été touche à sa fin, n'hésitez pas à remplacer les légumes du soleil par de beaux légumes d'automne : des courges, des légumes racines ou des poireaux par exemple.

Recette de
Cap Veggie



PRÉPARATION

Etape 1

Dans une sauteuse, faites revenir les oignons à l'huile d'olive. Ajoutez les aubergines en cube, les courgettes, le sel et le poivre. Ajoutez les poivrons en lanières et laissez compoter l'ensemble.

Etape 2

Laissez cuire à feu vif, puis réduisez la source de chaleur et laissez mijoter à couvert pendant 15-20 minutes environ.

Etape 3

Dans une sauteuse, faites revenir dans l'huile d'olive, sans trop de coloration, l'ail haché. Ajoutez les épices, le sucre, les condiments et les aromates. Ajoutez le concentré de tomate, les tomates concassées, les lentilles corail et l'eau.

Faites cuire à feu doux pendant 15 minutes puis mixez l'ensemble.

Assaisonnez.

La béchamel

Etape 4

Portez à ébullition le bouillon avec le poivre, le sel et la muscade. Dans un rondau, faites fondre la margarine. Ajoutez la farine tamisée. Mélangez au fouet. Faites cuire le roux sans coloration. Au terme de sa cuisson, il doit être mousseux et blanchi. Versez le bouillon chaud sur le roux. Laissez cuire 10 minutes environ sans cesser de remuer la masse. Rectifiez l'assaisonnement. Émulsionnez la sauce au mixeur. Réservez au chaud.

Poudre parmesane végétale

Etape 5

Dans un cutter, versez la poudre d'amande, l'ail semoule, la levure de bière et le sel. Mixez l'ensemble. Réservez.

Etape 6

Alternez les couches de plaques de lasagnes, légumes + sauce tomate et béchamel. Finissez par la poudre parmesane végétale au-dessus.

Etape 7

Disposez les bacs de cuisson sur l'échelle de cuisson. Faites cuire 35/40 minutes au four à 180°C chaleur sèche.

Allergènes : fruits à coques, gluten.



Énergie
68 kcal



Protéines
3.2 g



Lipides
2.5 g



Glucides
6.9 g



Fibre
1.6 g



Sodium
133.2 mg

dont AG sat. 1.2 g





Prép.

60 min



Cuisson

50 min



Portion

250 g



Coût

Eco



Difficulté

Moyenne

DENRÉES/QUANTITÉS

Patates douces.....	15 kg
Lentilles vertes sèches.....	4 kg
Flocons de pommes de terre.....	1 kg
Emmental râpé.....	1 kg
Lait.....	1 L
Tomates pelées concassées.....	1 kg
Oignons.....	500 g
Beurre	300 g
Ail.....	50 g
Huile.....	1.5 L
Tomate concentrée.....	300 g
Coriandre.....	2 bottes
Sel.....	30 g

CONSEIL DES CHEF-FES

Accompagnez ce plat complet de salade verte

Recette de la Caisse des Ecoles 18



PRÉPARATION

Préparation des lentilles

Etape 1

Faites cuire les lentilles, égouttez les puis réservez les. Faites suer les oignons et l'ail dans l'huile chaude. Incorporez les tomates concassées et les lentilles. Laissez cuire tout en remuant. Assaisonnez, ajoutez le concentré de tomate et la coriandre ciselée. Mouillez légèrement si nécessaire.

Préparation de la purée

Etape 2

Plaquez la patate douce en bac perforé et faites cuire en mode vapeur. Sortez du four.

Réalisez la purée de patate douce et ajoutez des flocons de pomme de terre pour épaissir. Incorporez le beurre et le lait. Assaisonnez.

Etape 3

Dans des plats gastros, dressez une couche de purée, une couche de lentilles et terminez par une couche de purée. Parsemez de fromage râpé.

Faites gratiner au four pendant 10 min environ. Réservez au chaud.

Allergènes : lait.



Énergie

106.2 kcal



Protéines

5.8 g



Lipides

2.1 g



Glucides

14 g



Fibre

4.2 g



Sodium

96.9 mg

dont AG sat. 0.8 g



Prép.
20 min



Cuisson
50 min



Portion
245 g



Coût
Eco



Difficulté
Moyenne

DENRÉES/QUANTITÉS

Riz.....	6 kg
Lentilles corail.....	1.5 kg
Petits pois surgelés.....	1.5 kg
Courgettes cubes.....	1.5 kg
Carottes cubes.....	800 g
Oignons émincés.....	500 g
Coriandre.....	150 g
Ail Haché.....	150 g
Huile.....	100 ml
Crème liquide.....	120 ml
Curry.....	50 g
Poivre.....	20 g
Sel fin.....	30 g

CONSEIL DES CHEF-FES

Servir la sauce à la demande sur le riz ou à côté. Cette recette est un plat complet.

Recette de la Caisse
des Ecoles 13



PRÉPARATION

Etape 1

Faites cuire le riz à l'eau bouillante salée ou au four selon vos méthodes.

Etape 2

Confection de la sauce:

Rincez les lentilles.

Faites suer les oignons, les carottes et l'ail.

Assaisonnez avec le poivre, le curry. Ajoutez les lentilles corail et les petits pois encore surgelés. Mouillez à l'eau et portez à ébullition.

Etape 3

A mi-cuisson salez. Restez vigilant sur la cuisson des lentilles. En fin de cuisson, ajoutez la crème, la coriandre et donnez une petite ébullition. Rectifiez l'assaisonnement et la consistance. Ajoutez de l'eau si nécessaire.

Allergènes : lait, moutarde.



Énergie
137.8 kcal



Protéines
3.8 g



Lipides
2.4 g



Glucides
23.8 g



Fibre
2.2 g



Sodium
53.2 mg

dont AG sat. 1.2 g



RIZ DU SOLEIL (PAELLA VEGETARIENNE) POUR 100 ÉLÉMENTAIRES



Prép.

30 min



Cuisson

30 min



Portion

250 g



Coût

Eco



Difficulté

Moyenne

DENRÉES/QUANTITÉS

Riz cru	2 kg
ou Riz cuit.....	5 kg
Huile d'olive.....	400 ml
Epices mélange paëlla	50 g
Concassé de tomates.....	7.5 kg
Haricots rouges en boîte.....	4.5 kg
Bouillon de légumes.....	5 L
Oignons émincés.....	2.5 kg
Ail haché.....	200 g
Poivron vert/rouge.....	2.5 kg
Petits pois.....	2.5 kg

CONSEIL DES CHEF-FES

Servir ce plat complet avec un quartier de citron pour apporter de la fraîcheur et de l'acidité.

Recette de la Caisse
des Ecoles 19



PRÉPARATION

Etape 1

Faites revenir dans l'huile chaude les oignons et l'ail haché. Ajoutez le mélange d'épices à paëlla et faites revenir 2 min.

Etape 2

Ajoutez les poivrons et les petits pois.

Mettez le riz cru, les haricots rouges, mélangez et ajoutez le concassé de tomates, mouillez à hauteur avec le bouillon réhydraté dans de l'eau.

Etape 3

Laissez cuire à couvert pendant 30 min à feu doux.

Allergènes : aucun.



Énergie

76.4 kcal



Protéines

2.9 g



Lipides

1.9 g



Glucides

10.5 g



Fibre

2.5 g



Sodium

174 mg

dont AG sat. 0.3 g





Prép.

30 min



Cuisson

15 min



Portion

230 g



Coût

Standard



Difficulté

Moyenne

DENRÉES/QUANTITÉS

Huile d'olive.....	2 L
Ail.....	200 g
Piment jalapenos.....	10 g
Quinoa.....	4 kg
Bouillon de légumes.....	4L
Maïs.....	2 kg
Tomates.....	5 kg
Poivrons cubes.....	3 kg
Chili en poudre.....	30 g
Cumin en poudre.....	10 g
Haricots rouges en boîte.....	4.5 kg
Citron vert.....	1 kg
Coriandre.....	5 bottes
Sel.....	25 g

CONSEIL DES CHEF-FES

Pour une cuisson au four, placez le quinoa en bacs gastros. Recouvrez d'eau à hauteur. Salez. Cuire au four vapeur environ 30 à 35 min avec couvercle. Vérifiez la cuisson. Ajoutez l'huile d'olive. Goûtez et rectifiez l'assaisonnement.

Recette de la Caisse
des Ecoles 13



PRÉPARATION

Étape 1

Dans une sauteuse, faites chauffer l'huile d'olive, ajoutez l'ail émincé, le jalapeno en dés. Faites cuire environ 1 minute.

Étape 2

Ajoutez le quinoa, le bouillon de légumes, le maïs, les tomates, la poudre de chili, le cumin. Assaisonnez.

Étape 3

Amenez le mélange à ébullition, puis baissez le feu et laissez mijoter en remuant régulièrement pendant environ 15 minutes.

Ajoutez les haricots rouges, et continuez à cuire pendant 5 minutes.

Ajoutez le jus de citron vert, la coriandre hachée.

Allergènes : aucun.



Énergie

92 kcal



Protéines

3.7 g



Lipides

2 g



Glucides

13 g



Fibre

3.1 g



Sodium

155.2 mg

dont AG sat. 0.3 g

GRATIN SAVOYARD (TARTIFLETTE VÉGÉTARIENNE) ❄️ POUR 100 ÉLÉMENTAIRES



Prép.

30 min



Cuisson

20 min



Portion

250 g



Coût

Standard



Difficulté

Facile

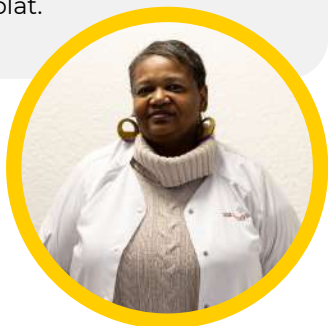
DENRÉES/QUANTITÉS

Pommes de terre lamelles.....	17 kg
Fromage tartiflette.....	5 kg
Oignons.....	1.5 kg
Huile.....	300 ml
Crème fraîche.....	1.5 L
Sel.....	25 g
Poivre.....	15 g

CONSEIL DES CHEF-FES

Servir la tartiflette accompagnée de salade verte agrémentée de crudités pour apporter la portion de légumes manquante à ce plat.

Recette de la Caisse
des Ecoles 16



PRÉPARATION

Étape 1

Dans une sauteuse, faites rissoler les oignons dans de l'huile chaude.

Étape 2

Détaillez le fromage en larges lanières. Réservez au froid.

Étape 3

Déconditionnez les sacs de pommes de terre en plats de service, assaisonnez. Ajoutez les oignons et mélangez délicatement tout.

Nappez de crème fraîche.

Étalez le fromage sur les pommes de terre.

Étape 4

Enfournez sur four pulsé à 160°C pendant 15 à 20 min.

Astuce: si vous utilisez des pommes de terres fraîches non épluchées prévoir 25% de plus pour palier à la perte des épluchures.

Allergènes : lait.



Énergie

161.1 kcal



Protéines

4.3 g



Lipides

10.2 g



Glucides

12.4 g



Fibre

1.2 g



Sodium

169.9 mg

dont AG sat. 6.8 g



Prép.

40 min



Cuisson

20 min



Portion

250 g



Coût

Standard



Difficulté

Facile

DENRÉES/QUANTITÉS

Beurre doux.....	240 g
Sel fin.....	80 g
Poivre moulu.....	4 g
Oignons cubes.....	1.2 kg
Ail haché.....	80 g
Gros sel.....	160 g
Huile de tournesol.....	240 ml
Brocolis	8 kg
Rigatoni.....	6.5 kg
Cheddar rouge jeune.....	2.5 kg
Crème liquide.....	16 L

CONSEIL DES CHEF-FES

Pensez à combiner ce plat avec une entrée protidique (entrée à base de légumineuses) pour compenser le manque de protéines dans le plat.

Recette de la Caisse
des Ecoles Paris Centre



PRÉPARATION

Etape 1

Faites revenir dans l'huile chaude les oignons et l'ail, assaisonnez.

Ajoutez les brocolis, laissez mijoter.

Etape 2

En fin de cuisson, ajoutez la crème. Conditionnez et maintenir au chaud jusqu'au service selon les protocoles de maintien en température.

Etape 3

Faites cuire les pâtes dans 3 fois le volume d'eau bouillante salée au gros sel.

Egouttez, graissez avec le beurre fondu.

Conditionnez et maintenir au chaud jusqu'au service.

Etape 4

Dans un bac gastro, dressez les pâtes puis les brocolis puis le cheddar râpé. Gratinez au four.

Allergènes : lait, gluten.



Énergie

134.1 kcal



Protéines

4.8 g



Lipides

5.2 g



Glucides

15.7 g



Fibre

1.5 g



Sodium

352.2 mg

dont AG sat. 2.9 g





Prép.
30 min



Cuisson
40 min



Portion
280 g



Coût
Standard



Difficulté
Moyenne

DENRÉES/QUANTITÉS

Bouillon de légumes.....	5 L
Légumes couscous surgelés.....	6 kg
Pois chiches en conserve.....	4 kg
Raisins secs	1 kg
Eau pour la semoule.....	9 L
Semoule couscous moyen.....	5 kg
Ail haché.....	50 g
Ras el hanout.....	100 g
Gros sel	75 g
Concentré de tomate.....	300 g
Huile de tournesol.....	400 ml

CONSEIL DES CHEF-FES

Dressez la semoule en ajoutant par dessus les légumes et les pois chiches.
Pour une version premium, vous pouvez ajouter des boulettes de pois chiches ou des falafels par exemple.

Recette de la Caisse
des Ecoles 18



PRÉPARATION

Etape 1

Faites revenir les légumes pour couscous 10 min.
Ajoutez le concentré de tomate, l'ail, la moitié des pois chiches, et les épices.
Mouillez avec le bouillon de légumes. Laissez mijoter pendant 20 min.

Etape 2

Portez à ébullition l'eau avec du gros sel.
Mettez la semoule de couscous dans la sauteuse. Versez l'huile sur la semoule. Mélangez l'huile à la semoule.
Versez l'eau bouillante salée sur la semoule.

Etape 3

Couvrez la sauteuse et laissez gonfler la semoule pendant 5 à 6 minutes.
Égrainez la semoule à l'aide d'un gros fouet ou bien en la roulant entre les mains.
Ajoutez des raisins secs.

Allergènes : gluten, sulfites.



Énergie
120.7 kcal



Protéines
3.8 g



Lipides
2.1 g
dont AG sat. 0.2 g



Glucides
20.5 g



Fibre
2.1 g



Sodium
171 mg



Prép.
30 min



Cuisson
30 min



Portion
280 g



Coût
Standard



Difficulté
Facile

DENRÉES / QUANTITÉS

Riz sauté

Riz	9 kg
Oignons émincés	1,5 kg
Mix légumes surgelés	13 kg
Huile de cuisson	2 L
Gingembre.....	500 g
Ail haché	500 g
Sauce soja	1,7 L

Tofu croustillant

Sauce soja.....	1 L
Sirop d'érable.....	500 ml
Ail haché.....	300 g
Tofu nature.....	8 kg
Fécule de maïs.....	1 kg
Huile de tournesol.....	4 L

CONSEIL DES CHEF-FES

Si vous utilisez des légumes frais, on vous conseille de tester la recette avec des brocolis (y compris le pied du brocolis), des carottes et des poivrons : leur couleur et leur croquant marchent à tous les coups.

Recette de
Cap Veggie



PRÉPARATION

Etape 1

Faites cuire le riz

Etape 2

Faites revenir les oignons dans l'huile jusqu'à ce qu'ils commencent à dorer légèrement.

Etape 3

Ajoutez les mix de légumes et les faire revenir doucement pour les cuire, ils doivent rester croquants si possible. Quand les légumes sont presque cuits, ajoutez le gingembre râpé et l'ail, laissez revenir jusqu'à sentir leurs effluves.

Etape 4

Ajoutez le riz et mélangez avec les légumes, laissez revenir pour que le riz devienne un peu croustillant et caramélise légèrement.

Déglacez avec la sauce soja et mélangez bien.

Goûtez et rectifiez l'assaisonnement si besoin.

Etape 5

Sortez les tofus de leur emballage et égouttez les.

Une fois bien égouttés, détaillez les en cubes d' un centimètre et demi d'épaisseur. Réservez.

Etape 6

Dans un grand récipient, mélangez la sauce soja avec le sirop d'érable et l'ail haché, incorporez les dés de tofu et laissez mariner une nuit au frais pour que le tofu s'imprègne de la marinade.

Etape 7

Egouttez le tofu mariné pendant 30 min. Une fois bien égoutté, passez les dés de tofu dans la fécule de maïs pour bien les enrober.

Dans une sauteuse , mettez l'huile à chauffer , vérifiez la température de l'huile en y jetant un dé de tofu, s'il crépite c'est que l'huile a atteint la bonne température, vous pouvez donc ajouter tout le tofu pour le faire dorer.

Débarrassez le tofu sur une grille ou sur du papier absorbant pour enlever l'excédent d'huile.

Le tofu croustillant accompagne les nouilles sautées, le riz sauté ou encore le poke bowl .

Allergènes : soja.



Énergie
150 kcal



Protéine
4.4 g



Lipides
6.1 g



Glucides
18 g



Fibre
2.7 g



Sodium
297.3 mg

dont AG sat. 0.8 g



Prép. 40 min **Cuisson** 60 min **Portion** 250 g **Coût** Standard **Difficulté** Facile

DENRÉES/QUANTITÉS

Choux-fleurs.....	4 kg
Brocolis.....	4 kg
Oeufs liquides.....	7 kg
Crème liquide.....	7.5 L
Lait.....	7.5 L
Noix de muscade.....	70 g
Tomates concassées.....	5 kg
Concentré de tomate.....	200 g
Oignons.....	2 kg
Huile d'olive.....	750 ml
Ail.....	200 g
Salades.....	10 pièces
Sel.....	20 g
Poivre.....	15 g

CONSEIL DES CHEF-FES

3 tranches de flan, de la salade émincée ou un légume et une cuillère de sauce tomate.

Recette de l'ASPP
(restaurants administratifs de la ville)



PRÉPARATION

Etape 1

Faites cuire les légumes, ils doivent être cuits mais encore fermes.

Préchauffez votre four à 180°C.

Etape 2

Battez les oeufs avec la crème liquide et le lait, assaisonnez avec le sel, le poivre et la noix de muscade.

Etape 3

Dans des moules à cake, mettez un papier sulfurisé pour que le démoulage soit plus facile.

Disposez les choux-fleurs et les brocolis la tête vers le bas.

Etape 4

Mettez les moules à cake au bain-marie et faites cuire la terrine au four pendant 1h. Vérifiez la cuisson avec la pointe d'un couteau.

Laissez refroidir en cellule de refroidissement.

Etape 5

Lavez et émincez la salade.

Etape 6

Dans la sauteuse, versez l'huile d'olive puis ajoutez les oignons émincés, faites les revenir jusqu'à obtenir une légère coloration puis incorporez l'ail, les tomates en dés et le laurier, faites compoter l'ensemble pendant 25 minutes à feu doux, puis incorporez le concentré de tomates.

Mixez l'ensemble puis réservez.

Allergènes : lait, oeufs.



Énergie
137.3 kcal



Protéines
3.6 g



Lipides
12.1 g
dont AG sat. 5 g



Glucides
2.5 g



Fibre
0.6 g



Sodium
269.7 mg





Prép.
60 min



Cuisson
40 min



Portion
250 g



Coût
Standard



Difficulté
Difficile

DENRÉES/QUANTITÉS

Chou farci

Choux frisés.....	9 kg
Oignons émincés.....	2 kg
Ail haché.....	350 g
Riz long étuvé.....	2 kg
Carottes	2 kg
Céleri branche.....	2kg
Lentilles corail.....	2 kg
Champignons.....	1 Kg
Sel blanc fin.....	30 g
Poivre noir.....	30 g
Huile de tournesol.....	1.5 L
Thym séché.....	30 g

Sauce tomate

Tomates concassées.....	5 kg
Concentré de tomate.....	200 g
Oignons cubes.....	1.5 kg
Ail haché.....	200 g
Thym.....	30 g
Sel.....	30 g
Sucre.....	100 g
Huile d'olive.....	750 ml

CONSEIL DES CHEF-FES

Coupez des parts rectangulaires comme pour des lasagnes et accompagner d'une sauce à la tomate, ce plat est complet.

Recette de
Cap Veggie



PRÉPARATION

Etape 1

Lavez les légumes: choux frisés, céleris et champignons. Enlevez toutes les feuilles des choux frisés et lavez les. Passez au robot coupe les céleris ainsi que les champignons. Hachez les carottes. Réservez.

Etape 2

Mettez toutes les feuilles des choux en cuisson vapeur dans le four pendant 20 à 30 min.

Etape 3

Procédez à la cuisson du riz blanc selon vos méthodes. une fois le riz cuit, réserver. Procédez à la cuisson des lentilles corail au four dans un bac gastro (1 mesure de lentilles pour 2 mesures d'eau).

Etape 4

Chauffez l'huile et faites roussir les oignons puis ajoutez l'ail haché, poursuivre la cuisson 2 min puis ajoutez la garniture aromatique (céleris hachés, les champignons hachés ainsi que les carottes hachées) le sel, le poivre et le thym , faites revenir plusieurs minutes jusqu'à cuisson complète des carottes.

Etape 5

Mélangez dans un grand contenant, le riz cuit, les lentilles corail cuites, ainsi que la garniture aromatique, goûtez et rectifiez l'assaisonnement. Voilà la farce prête.

Etape 6

Dans des bacs gastros préalablement huilés, disposez les feuilles de chou à plat comme pour des lasagnes et déposez ensuite la farce en pressant avec une spatule, alternez feuilles de chou et farce pour finir avec une couche de chou. Badigeonnez d'huile avec un pinceau la dernière couche de chou et enfournez pendant 45 min à 180°

Etape 7

Dans la sauteuse, versez l'huile d'olive puis le sucre, réalisez un caramel puis versez les oignons émincés, laissez revenir jusqu'à obtenir une légère coloration des oignons puis incorporez l'ail et les tomates en dés, le laurier faites compoter l'ensemble pendant 25 minutes à feu doux, puis incorporez le concentré de tomates. Mixez l'ensemble puis réservez.

Allergènes : céleri.



Énergie
106.6 kcal



Protéines
3 g



Lipides
5.3 g



Glucides
10.7 g



Fibre
2.9 g



Sodium
67 mg

dont AG sat. 0.6 g



AMEKFOUL (COUSCOUS AUX LÉGUMES VAPEUR)

POUR 100 ÉLÉMENTAIRES



Prép.

30 min



Cuisson

30 min



Portion

230 g



Coût

Standard



Difficulté

Facile

DENRÉES/QUANTITÉS

Couscous moyen.....	9 kg
Carottes	2.6 kg
Petit pois surgelé.....	5 kg
Huile d'olive.....	1.7 kg
Sel.....	20 g
Poivre.....	20 g
Oeufs durs cuits sous vide.....	100 pièces

CONSEIL DES CHEF-FES

Vous pouvez varier les légumes en ajoutant des brisures de haricots verts, du navet au printemps par exemple.

Recette de la Caisse
des Ecoles 11



PRÉPARATION

Etape 1

Lavez et épluchez les carottes, hachez les grossièrement au robot coupe, pour obtenir des petits morceaux style brunoise. Mettez au four en mode vapeur, les petits pois, ainsi que les carottes pendant 20 min.

Etape 2

Chauffez la quantité d'eau nécessaire en fonction de la quantité de semoule (tant pour tant). Mettez la semoule dans un grand bac gastro, arrosez généreusement d'huile d'olive, salez et ajoutez l'eau chaude. Couvrez et laissez gonfler les grains de couscous pendant 5 à 10 min . Une fois le temps passé, égrainez avec vos mains gantées.

Etape 3

Ajoutez les légumes cuits à la vapeur à la semoule, mélangez délicatement, rectifiez l'assaisonnement avec du sel, et arrosez d'huile d'olive.

Ce plat doit être accompagné d'un oeuf dur par personne pour constituer un plat complet.

Allergènes : oeufs, gluten.



Énergie

145.8 kcal



Protéines

3.6 g



Lipides

4.4 g



Glucides

21.5 g



Fibre

2.1 g



Sodium

130 mg

dont AG sat. 1.4 g



Prép. 40 min **Cuisson** 20 min **Portion** 210 gr **Coût** Premium **Difficulté** Facile

DENRÉES/QUANTITÉS

Nouilles de blé aux œufs.....	4.5 kg
Carottes dés.....	1.5 kg
Poivrons lanières verts et rouges.....	1.5 kg
Courgettes en cube.....	1.5 kg
Champignons de Paris.....	1.5 kg
Haricots plats.....	1.5 kg
Emincé végétal bio.....	6 kg
Lait de coco.....	1 L
Sauce soja.....	1 L
Coriandre	200 g
Bouillon de légumes.....	10 L
Huile végétale.....	2 L
Sésame doré.....	100 g

CONSEIL DES CHEF-FES

Faute de nouilles de blés aux oeufs de type asiatique, certains collègues utilisent des spaghetti pour une version fusion asiatico-italienne.

Recette de la Caisse
des Ecoles 13



PRÉPARATION

Etape 1

Faites cuire les légumes dans des bacs perforés à la vapeur. Ils doivent rester croquants.
Faites une précuisson des nouilles dans le bouillon de légumes. Elles doivent rester al dente.
Passez l'émincé végétal au four mixte à 120°C pendant 20 min.

Etape 2

Dans une sauteuse, mettez de l'huile et du sésame, sautez les légumes et l'émincé végétal mélangé aux nouilles.
Ajoutez le lait de coco et la sauce soja.
Arrêtez la cuisson. Goûtez, si ce n'est pas assez salé, rajoutez de la sauce soja.
Au conditionnement parsemez les plats de coriandre.

Allergènes : gluten, soja, sésame.



Énergie	Protéines	Lipides	Glucides	Fibre	Sodium
146.2 kcal	5.4 g	7.2 g	13.4 g	3 g	199.2 mg
		dont AG sat. 2.2 g			

LASAGNES ÉPINARDS ET FROMAGE DE CHÈVRE

POUR 100 ÉLÉMENTAIRES



Prép.
30 min



Cuisson
20 min



Portion
250 g



Coût
Eco



Difficulté
Moyenne

DENRÉES/QUANTITÉS

Plaques de lasagnes.....	4.8 kg
Epinards branches.....	8 kg
Lait UHT.....	5.6 L
Farine.....	300g
Huile de tournesol.....	2 L
Crème liquide.....	750 ml
Buche de chèvre.....	2 kg
Emmental râpé.....	2 kg
Sel.....	30 g
Poivre.....	20 g
Muscade.....	10 g

CONSEIL DES CHEF-FES

Servir une salade verte agrémentée de crudités et de graines.

Recette de la Caisse
des Ecoles 10



PRÉPARATION

Etape 1

Décongelez les épinards au four le temps nécessaire ou la veille en chambre froide.
Egouttez les, faites les revenir en sauteuse, et assaisonnez les. Ajoutez la crème liquide, mélangez bien et débarrassez immédiatement en plaques. Maintenir au chaud.

Etape 2

Faites la béchamel, confectionnez un roux avec la farine et l'huile, laissez cuire un peu en remuant. Ajoutez le lait et cuire jusqu'à ébullition sans cesser de remuer. Assaisonnez.
Une fois la béchamel cuite, ajoutez le fromage de chèvre coupé en petits morceaux, remuez bien pour le faire fondre.

Etape 3

Déposez des feuilles de lasagnes dans une plaque gastro huilée et disposez en alternance une couche de béchamel, une couche d'épinards et une couche de lasagnes etc..

Finissez par une couche d'emmental râpé et gratinez au four 15 à 20 min.

Réservez à couvert au chaud: 70°/75°

Allergènes : lait, gluten.



Énergie
165.3 kcal



Protéine
5.3 g



Lipides
10 g
dont AG sat. 3 g



Glucides
12.7 g



Fibre
1.4 g



Sodium
92.4 mg

MENU CAFET'

  	Quiche maison épinards fromage	p. 55
	Fajitas aux haricots rouges et poivrons	p. 57
	Cheeseburger sauce cheddar	p. 59
	Croque tomate, feta, basilic	p. 61
 	Nuggets de blé ou boulettes de pois chiches, houmous et riz	p. 62
 	Pizza aux légumes	p.63
 	Flamiche aux poireaux	p.65
	Cake aux légumes	p.67
	Kebab d'aiguillettes et champignons	p.68



Prép.
30 min



Cuisson
25 min



Portion
237 g



Coût
Standard



Difficulté
Facile

DENRÉES/QUANTITÉS

Epinards branches surgelés.....	8 kg
Emmental râpé.....	2.5 kg
Huile de tournesol.....	500 ml
Moutarde.....	300 g
Oeuf liquide entier.....	6 kg
Plaque feuilletée.....	9p
Sauce béchamel (sous recette).....	4kg
Sel.....	20 g
Poivre.....	15g

CONSEIL DES CHEF-FES

Servir la quiche avec une salade verte, agrémentée de crudités.

Recette de la Caisse
des Ecoles 11



PRÉPARATION

Etape 1

Mettez les épinards à décongeler la veille dans des bacs à trous.

Sortez les plaques feuilletées au fur et à mesure du congélateur.

Laissez décongeler quelques minutes avant de les manipuler mais pas de trop sinon elles risquent de coller entre elles.

Etape 2

Huilez les grands gastro avec un essuie tout et farinez légèrement ou utilisez un papier sulfurisé.

Déposez une plaque feuilletée par bac gastro, la pâte pourra monter sur les rebords.

Etape 3

Préparez une béchamel selon la fiche technique y incorporez les épinards et la coule d'œuf.

Etape 4

Déposez la moutarde dans le fond de la pâte feuilletée et disposez le mélange épinards béchamel, puis recouvrez d'emmental, 1/3 de sachet par bac gastro.

Etape 5

Faites cuire 25 min à 170°C.
Vérifiez la cuisson.

Allergènes : lait, oeufs, moutarde, gluten.



Énergie
266.8 kcal



Protéines
8.5 g



Lipides
17.3 g
dont AG sat. 8.1 g



Glucides
18.7 g



Fibre
1.2 g



Sodium
335.2 mg



FAJITAS AUX HARICOTS ROUGES ET POIVRONS

POUR 100 ÉLÉMENTAIRES



Prép.
20 min



Cuisson
30 min



Portion
200 gr



Coût
Standard



Difficulté
Facile

DENRÉES/QUANTITÉS

Pulpe de tomates au jus.....	2 kg
Ail haché	200 g
Double concentré tomate.....	40 g
Egrené végétal bio soja.....	5 kg
Haricots rouges en conserve.....	2 kg
Huile de tournesol.....	200 ml
Oignons émincés.....	500 g
Poivre gris moulu.....	10 g
Poivrons rouges en lanières	1.5 kg
Poudre de chili.....	10 g
Sel fin.....	50 g
Tortillas blé nature 25 cm.....	100 p

CONSEIL DES CHEF-FES

Servir dans l'assiette des convives, la galette en versant par-dessus la préparation pour fajitas. En entrée, vous pouvez servir des crudités (salade, tomates...) que les enfants pourront décider eux-mêmes d'ajouter ou non dans leur fajitas.

Recette de la Caisse
des Ecoles 14



PRÉPARATION

Etape 1

Dans une sauteuse, faites revenir les oignons émincés, puis ajouter l'ail haché et les épices (poivre et chili), puis ajoutez les poivrons.

Faites revenir le tout pendant quelques minutes.

Etape 2

Ajoutez l'égrené végétal, remuez le tout pour enrober l'égrené du mélange d'épices et oignons.

Ajoutez la pulpe de tomates, le concentré de tomates et les haricots rouges, assaisonnez avec le sel et laissez mijoter 25min.

Servir la préparation avec une tortilla par enfant.

Astuces et dressage

Vous pouvez accompagner les fajitas d'une sauce au fromage blanc et ou d'un guacamole.

Allergènes : soja, gluten.



Énergie
200.8 kcal



Protéines
8.7 g



Lipides
8.3 g



Glucides
20 g



Fibre
5.3 g



Sodium
674 mg

dont AG sat. 1.3 g





Prép.
40 min



Cuisson
15 min



Portion
200 gr



Coût
Premium



Difficulté
Facile

DENRÉES/QUANTITÉS

Burger

Pain american burger sésame 50 g.....	100 p
Galette soja blé nature.....	100 p
Ketchup flacon souple.....	1 L
Oignons frits.....	300 g
Pousse d'épinards.....	1 kg

Sauce cheddar

Crème fraîche.....	2.5 L
Farine de blé.....	40 g
Lait	250 ml
Cheddar.....	1.25 kg
Sel, poivre.....	10 g

Galette lentilles corail

Lentilles corail.....	5 kg
Oignons cubes.....	1 kg
Carottes râpées.....	3 kg
Flocons d'avoines.....	3 kg
Jus de citron.....	200 ml
Huile d'olive.....	500 ml
Paprika.....	50 g
Cumin.....	70 g
Sel.....	50 g

CONSEIL DES CHEF-FES

Suggestion d'accompagnement :
pommes de terre au four, potatoes et/ou
salade verte.

Recette de la Caisse
des Ecoles 14



PRÉPARATION

Sauce cheddar

Etape 1

Coupez le cheddar en petits morceaux et réservez.
Dans une casserole, mettez le lait, la farine et la crème fraîche, fouettez énergiquement pour éviter les grumeaux .
Chauffez légèrement la préparation, et ajoutez le cheddar en morceaux et ne pas cessez de remuer jusqu'à obtention d'une belle sauce liée. Réservez la sauce cheddar.

Montage des burgers

Etape 2

Placez les parties inférieures du pain dans les bacs gastros recouverts de papier sulfurisé.
Procédez au montage : ketchup, pousse d'épinards, oignons frits, galette et nappez de sauce cheddar puis refermez avec le chapeau du burger.

Etape 3

Pour la cuisson, préchauffez le four à 180°C et faites cuire les burgers pendant 10 à 15min.

Bonus : recette des galettes faites maison

Faites cuire les lentilles.
Chauffez l'huile , ajoutez les oignons cuire 1 min puis ajoutez les carottes râpées et cuire 5 à 7 min.
Ajoutez tous les ingrédients dans un saladier, salez et poivrez.
Mélangez et attendez 5 min que les flocons absorbent l'humidité, puis mixez.

Préchauffez le four à 200°C, formez des galettes et disposez les sur une plaque du four recouverte de papier sulfurisé, cuire 20 min.

Allergènes : Gluten, lait, sésame, soja.



Énergie
250.7 kcal



Protéines
12.6 g



Lipides
11.4 g
dont AG sat. 1.1 g



Glucides
11 g



Fibre
6.6 g



Sodium
612.3 mg





Prép.

30 min



Cuisson

10 min



Portion

250 gr



Coût

Standard



Difficulté

Facile

DENRÉES/QUANTITÉS

Pain de mie.....	200 pièces
Tranche de mozzarella.....	5 kg
Tomates.....	6 kg
Tranche de feta.....	5 kg
Pousses d'épinards.....	3 kg
Huile d'olive.....	3 L
Basilic.....	5 bottes
Olives noires.....	1 kg
Oignons rouges	2 kg

CONSEIL DES CHEF-FES

Servir le croque végétarien accompagné de salade verte.

Recette de l'ASPP
(restaurants administratifs de la ville)



PRÉPARATION

Etape 1

Lavez les tomates, coupez les en rondelles et réservez.
Epluchez les oignons et émincez les.

Etape 2

Faites revenir à l'huile d'olive les pousses d'épinards et réservez.

Etape 3

Coupez les olives noires en rondelles ou hachez les grossièrement au mixer.

Lavez et effeuillez le basilic.

Coupez en tranche la mozzarella et la feta.

Etape 4

Dans un bac gastro disposez à la suite plusieurs tranches de pain de mie, disposez dans l'ordre tomate, mozzarella, feta, épinards, basilic et olives noires, refermez avec une tranche de pain de mie. Pressez légèrement le croque pour faire tenir toute la garniture.

Etape 5

Cuisson à 180°C pendant 10 min

Allergènes : gluten, lait.



Énergie

183.6 kcal



Protéines

7.9 g



Lipides

10 g



Glucides

14.3 g



Fibre

1.6 g



Sodium

435.2 mg

dont AG sat. 5.2 g

NUGGETS DE BLÉ OU BOULETTES DE POIS CHICHE ET SAUCE HOUMOUS

POUR 100 ÉLÉMENTAIRES



Prép.
30 min



Cuisson
15 min



Portion
200 gr



Coût
Standard



Difficulté
Moyenne

DENRÉES/QUANTITÉS

Curcuma.....	PM
Poivre moulu.....	PM
Nuggets végétal.....	1.2 kg
Riz basmati.....	7 kg
Sel fin.....	50 g

Sauce houmous

Pois chiches en conserve.....	8 kg
Ail haché.....	100 g
Cumin en poudre.....	50 g
Sel.....	20 g
Poivre.....	7 g
Huile d'olive.....	200 ml
Eau.....	100 ml
Tahin.....	400 g
Jus de citron.....	350 ml

Boulettes de pois chiches aux épices douces

Pois chiches en conserve	5 kg
Huile	1.5 L
Riz	1.25 kg
Oignons	1 kg
Ail	100 g
Carottes	2 kg
Chapelure	1.5 kg
Epices (ex : cumin ou ras el hanout)	60 g
Sel	10 g
Poivre	6 g
Bouillon de légumes.....	2 L

CONSEIL DES CHEF-FES

Astuces et dressage : servir les 3 composantes dans une assiette, ajoutez un légume cuit pour en faire une assiette complète.

Recette de la Caisse
des Ecoles 11



PRÉPARATION

Sauce houmous

Etape 1

Mixez les pois chiches, ajoutez la purée de sésame, l'ail, le jus de citron, le cumin, le sel, le poivre et l'eau froide.

Ajoutez l'huile en filet tout en mixant comme pour monter une mayonnaise.

Rectifiez l'assaisonnement et réservez.

Faites cuire le riz avec le curcuma pour donner une jolie couleur jaune.

Faites cuire les nuggets de blé au four à 170°C pendant 15 min sur plaque perforée.

Etape 2

Option boulettes maison de pois chiches aux épices douces.

Mixez les pois chiches égouttés, le riz cuit, les carottes hachées, la chapelure et les épices jusqu'à l'obtention d'une pâte assez homogène.

Façonnez chaque boulette selon les convives (entre 15 et 20g de la maternelle au collège) entre 30g à 40g (pour des adolescents ou adultes).

Méthode rapide de façonnage: mettez la préparation dans une poche à douille, formez des boudins et couper au couteau pour diviser les segments de pâte.

Cuire en four mixte 20% d'humidité pendant 10 min à +180°C.

A la friteuse : Frire les boulettes 2 minutes dans une huile à +180°C.

Allergènes : Lait, gluten, sésame.



Énergie
154.2 kcal



Protéines
4.5 g



Lipides
2.5 g



Glucides
26.5g



Fibre
2.1 g



Sodium
155.4 mg

dont AG sat. 0.3 g



Prép.
20 min



Cuisson
50 min



Portion
245 g



Coût
Eco



Difficulté
Facile

DENRÉES/QUANTITÉS

Pâte à pizza gastroplaque 650g.....	10 pièces
Champignons moyens coupés.....	3.5 kg
Courgettes.....	3.5 kg
Sauce pizza poche	3.5 kg
Oignons jaunes.....	1.7 kg
Fromage à pizza mozzarella.....	2 kg
Emmental râpé.....	2 kg
Olive noire dénoyautée.....	1 kg
Huile d'olive vierge extra.....	100 ml
Origan.....	10 g

CONSEIL DES CHEF-FES

Accompagnez de salade verte pour apporter des crudités et de la fraîcheur.

Recette de la Caisse
des Ecoles 12



PRÉPARATION

Etape 1

Étalez les pâtes à pizza dans des bacs gastro recouverts de papier sulfurisé, piquez les pâtes avec une fourchette.

Etape 2

Dans un premier temps étalez la sauce tomate, répartissez les différents légumes (courgettes rondelles, champignons coupés, oignons jaunes émincés, olives noires), parsemez d'origan séché, de fromage râpé et de mozzarella, arrosez d'un filet d'huile d'olive.

Etape 3

Four statique 250°C.

Mettez les pizzas aux légumes à cuire pendant 10 à 15 min.

Allergènes : lait, gluten.



Énergie
190.7 kcal



Protéines
7.2 g



Lipides
7.3 g



Glucides
23 g



Fibre
2.1 g



Sodium
444.3 mg

dont AG sat. 3.1 g





Prép.
40 min



Cuisson
35 min



Portion
220 g



Coût
Standard



Difficulté
Facile

DENRÉES/QUANTITÉS

Plaques feuilletées.....	10 pièces
Oignons.....	5 kg
Poireaux.....	15 kg
Beurre.....	1 kg
Oeufs liquides.....	6 L
Crème liquide.....	2 L
Sel.....	30 g
Poivre.....	20 g

CONSEIL DES CHEF-FES

Servir la flamiche aux poireaux avec une salade verte. Si vous le souhaitez, vous pouvez ajouter du fromage râpé sur les poireaux avant cuisson.

Recette de l'ASPP
(restaurants administratifs de la ville)



PRÉPARATION

Etape 1

Emincez les oignons.

Enlevez les verts de poireau, les ouvrir en quatre pour les nettoyer et émincez les.

Etape 2

Dans le beurre faites revenir les poireaux et les oignons.

Une fois les poireaux cuits, crèmez légèrement, débarrassez et réservez.

Etape 3

Déposez la pâte feuilletée dans des bacs gastro recouverts de papier sulfurisé.

Répartissez les poireaux sur la pâte feuilletée.

Avec un pinceau dorez les bordures avec les oeufs dilués dans de l'eau.

Faites cuire en four sec à 180°C jusqu'à obtenir une belle coloration.

Allergènes : lait, oeufs, gluten.



Énergie
194.2 kcal



Protéines
2.8 g



Lipides
13.5 g
dont AG sat. 7.9 g



Glucides
14.2 g



Fibre
2.1 g



Sodium
191.7 mg





Prép.
40 min



Cuisson
30 min



Portion
200 gr



Coût
Standard



Difficulté
Facile

DENRÉES/QUANTITÉS

Courgettes.....	6 kg
Farine type 65.....	5 kg
Fromage mozzarella boules.....	1.6 kg
Huile de tournesol.....	1 L
Lait demi-écrémé.....	5 L
Levure chimique.....	100 g
Oeufs liquide.....	5 kg
Oignons cubes	2 kg
Tomates séchées.....	2 kg
Poivre.....	15 g
Sel fin.....	20 g

CONSEIL DES CHEF-FES

Servir avec une salade verte, saupoudrée de petites graines style tournesol, graines de lin etc...

Recette de Caisse
des Ecoles 11



PRÉPARATION

Etape 1 J-1

Sortir les légumes surgelés (courgettes/oignons) la veille en chambre froide si utilisation de légumes surgelés.

Etape 2

Huilez les gastros et farinez les.

Lavez les courgettes, retirez les extrémités et coupez en dés au robot coupe.

Etape 3

Faites revenir les oignons et les courgettes en sauteuse avec l'huile jusqu'à légère coloration.

Etape 4

Préparez l'appareil à cake.

Mélangez la farine, la levure, la coule d'oeuf, et le lait.

Salez et poivrez.

Ajoutez les légumes dans l'appareil, mélangez et versez la préparation dans les gastros.

Répartissez la mozzarella et les tomates séchées dans chaque bac gastro.

Etape 5

Faites cuire 30 min à 180°C.

Allergènes : lait, oeufs, gluten.



Énergie
175.4 kcal



Protéines
7.7 g



Lipides
7.5 g
dont AG sat. 1.9 g



Glucides
18 g



Fibre
2g



Sodium
273 mg



KEBAB D'AIGUILLETTES ET CHAMPIGNONS POUR 100 ÉLÉMENTAIRES



Prép. 30 min **Cuisson** 35 min **Portion** 290 gr **Coût** Premium **Difficulté** Moyenne

DENRÉES/QUANTITÉS

Wrap ou pain pita 100 pièces

Sauce

Yaourt de soja ou grec 7 kg
Huile d'olive 1 L
Moutarde 500 g
Sel 25 g
Poivre 25 g
Estragon frais ou séché (ou menthe) 20 g
Zeste de citron 25 g

Garniture

Aiguillettes végétales 9 kg
Champignons de Paris 10 kg
Sauce soja 500 g
Huile d'olive 500ml
Bouillon de légumes 500 ml
Épices kebab 50 g
Salade verte 1,5 kg
Tomates 1,5 kg
Oignon 1 kg

CONSEIL DES CHEF-FES

Les tomates peuvent être remplacées par un autre légume de saison : betterave, fenouil, carottes ou radis par exemple.

Recette de
Cap Veggie



PRÉPARATION

Etape 1

Lavez, coupez les champignons en gros morceaux.
Lavez, essorez puis hachez les herbes fraîches au cutter.
Lavez la salade, les oignons et les tomates.

Etape 2

Mélangez tous les ingrédients de la sauce. Réservez.

Etape 3

Dans la sauteuse, à l'huile d'olive, saisir à feu très vif les champignons pour les dorer. Réservez.
Faites cuire les aiguillettes jusqu'à dorure. Déglacez avec le bouillon de légumes. Rajoutez les champignons puis la sauce soja et mélangez.
Réservez.

Etape 4

Emincez la salade, les tomates et les oignons et réservez séparément.

Etape 5

Chauffez les pains selon la procédure indiquée. Garnissez de garniture, de sauce et de salade. Servez.

Astuces :

La salade peut être proposée en salad bar.
Une partie des champignons de Paris peut être remplacée par des pleurotes.

Allergènes : moutarde, gluten, soja, lait.



Énergie
186 kcal



Protéines
7.1 g



Lipides
10.2 g
dont AG sat. 1.4 g



Glucides
14.4 g



Fibre
4.2 g



Sodium
674.3 mg

LES OEUFS

    Oeufs à la florentine p. 70

 Chakchouka p. 71

 Tortilla de pommes de terre p. 73

  Omelette à la japonaise p.74



Prép.

30 min



Cuisson

30 min



Portion

200 gr



Coût

Standard



Difficulté

Facile

DENRÉES/QUANTITÉS

Epinards branches.....	30 kg
Oeufs durs sous vide.....	300 p
Jaunes d'oeufs liquide.....	1.2 kg
Beurre.....	800 g
Farine.....	800 g
Lait.....	12.5 L
Emmental râpé.....	2.2 kg
Sel.....	20 g
Poivre moulu.....	15 g

CONSEIL DES CHEF-FES

Servir avec un féculent type riz ou pâte pour constituer un plat complet.

Recette de l'ASPP
(restaurants administratifs de la ville)



PRÉPARATION

Etape 1

Mettez les épinards dans des bacs gastro à trous en mode vapeur au four pendant 20min.

Pendant ce temps, préparez la sauce Mornay.

Etape 2

Dans une marmite, réalisez un roux avec le beurre et la farine, puis ajoutez le lait sans cessez de remuer jusqu'à obtention d'une béchamel lisse.

Ajoutez l'emmental râpé puis assaisonnez avec du sel et du poivre.

Etape 3

Disposez dans des bacs gastro les épinards cuits, les oeufs durs par dessus et ensuite recouvrir de sauce Mornay et faites gratiner à 180°C pendant 10 min.

Allergènes : Lait, oeufs, gluten.



Énergie

92.2 kcal



Protéines

7.1 g



Lipides

5.7 g



Glucides

2.4 g



Fibre

1.2 g



Sodium

118 mg

dont AG sat. 2.5 g



CHAKCHOUKA POUR 100 ÉLÉMENTAIRES



Prép.

30 min



Cuisson

30 min



Portion

220 gr



Coût

Standard



Difficulté

Moyenne

DENRÉES/QUANTITÉS

Poivrons rouges.....	5 kg
Brunoise provençale.....	10 kg
Oignons émincés.....	2.5 kg
Ail haché.....	250 g
Cumin moulu.....	30 g
Piment doux.....	30 g
Ras el hanout.....	30 g
Sel.....	20 g
Poivre moulu.....	15 g
Huile de tournesol.....	200 g
Tomates concassées.....	11.4 kg
Oeufs liquides.....	11 kg
Coriandre en botte.....	4 p

CONSEIL DES CHEF-FES

Servir la chakchouka aux oeufs accompagné de pain pita.

Recette de la Caisse
des Ecoles 19



PRÉPARATION

Etape 1

Faites revenir les oignons dans la matière grasse y ajoutez les légumes. Faites cuire 10 min à feu vif, en remuant.

Etape 2

Incorporez l'ail, les épices, le concassé de tomates et assaisonnez, remuez et laissez mijoter 10-15min.

Etape 3

Mettez dans les gastros, 2 kg du mélange de légumes. Versez 1L d'oeufs par plaque gastro, enfournez à couvert, 130°C en sec, jusqu'à cuisson des oeufs.

Allergènes : oeufs.



Énergie

63.8 kcal



Protéines

4.4 g



Lipides

3.5 g



Glucides

2.8 g



Fibre

1.4 g



Sodium

121.3 mg

dont AG sat. 0.8 g





Prép.

30 min



Cuisson

20 min



Portion

170 g



Coût

Eco



Difficulté

Moyenne

DENRÉES/QUANTITÉS

Pommes de terre cubes.....	10 kg
Oeufs liquides.....	8 L
Oignons émincés.....	2 kg
Persil plat.....	200 g
Sel.....	20 g
Poivre.....	15 g
Beurre.....	500 g
Huile d'olive.....	500 ml

CONSEIL DES CHEF-FES

Servir la tortilla aux pommes de terre accompagnée d'une poêlée de légumes pour constituer un plat complet..

Recette de la Caisse
des Ecoles 19



PREPARATION

Etape 1

Dans une sauteuse, faites revenir les oignons dans la matière grasse y ajoutez les pommes de terre cuites préchauffées. Incorporez le persil et assaisonnez.

Etape 2

Dans les bacs gastros huilés ou beurrés, mettez le mélange de pommes de terre oignons, couvrez avec les oeufs liquides assaisonnés de sel, poivre.

Faites cuire au four à 160°C pendant 25 min.

Allergènes : oeufs, lait.



Énergie

115.7 kcal



Protéines

6.1 g



Lipides

6.6 g



Glucides

7.4 g



Fibre

1.3 g



Sodium

133 mg

dont AG sat. 1.3 g



OMELETTE JAPONAISE

POUR 100 ÉLÉMENTAIRES



Prép.
40 min



Cuisson
8 min



Portion
140 gr



Coût
Standard



Difficulté
Moyenne

DENRÉES/QUANTITÉS

Oeufs.....	10 kg
Blettes.....	2 kg
Sauce soja.....	400 ml
Miel liquide.....	200 g

CONSEIL DES CHEF-FES

Saupoudrer chaque part avec quelques graines de sésame. Il est possible de remplacer les blettes par des épinards. Vous pouvez proposer de la sauce piquante ou du raifort en option.

Recette de
Cap Veggie



PRÉPARATION

Etape 1

Lavez bien les blettes, émincez les côtes et les feuilles le plus finement possible.

Déroulez du papier sulfurisé au fond de bacs gastro sur toute la surface.

Faites chauffer le four à 225°C sur chaleur tournante.

Etape 2

Battez les oeufs, ajoutez la sauce soja, le miel liquide et les blettes et mélangez bien.

Répartissez la préparation en fine couche sur toute la surface du bac gastro.

Mettez au four pendant 8 minutes.

Sortiez du four, coupez l'omelette en 4 dans le bac gastro.

Roulez chaque omelette sur la longueur en essayant de bien serrer sans la casser.

Allergènes : oeufs, soja.



Énergie
124.2 kcal



Protéines
10.9 g



Lipides
8 g



Glucides
2 g



Fibre
0.3 g



Sodium
353.6 mg

dont AG sat. 2.1 g

LES ENTRÉES PROTIDIQUES

	 Mercimek	p. 77
	Garbure landaise veggie	p. 78
	 Chorba	p. 79
	Houmous de betterave	p. 80





Prép.

15 min



Cuisson

45 min



Portion

150 gr



Coût

Eco



Difficulté

Facile

DENRÉES/QUANTITÉS

Lentilles corail.....	1.8 kg
Pommes de terre.....	900 g
Carottes	900 g
Oignons émincés.....	600 g
Tomate concentrée	150 g
Beurre.....	120 g
Huile d'olive.....	200 ml
Menthe séchée.....	7 g
Paprika.....	15 g
Eau.....	900 ml
Sel.....	36 g
Poivre.....	12 g
Ail.....	70 g

CONSEIL DES CHEF-FES

Servir la soupe avec de la menthe fraîche ciselée.

Recette de
Cap Veggie



PRÉPARATION

Étape 1

Epluchez les pommes de terre et les carottes et au robot les taillez en mirepoix.

Étape 2

Dans une sauteuse, faites revenir les oignons dans l'huile et le beurre jusqu'à les faire roussir puis ajoutez l'ail, les pommes de terre, les carottes, le concentré de tomate, le paprika et la menthe séchée.

Mélangez bien et faites revenir quelques instants.

Ajoutez les lentilles corail, le sel, le poivre et mouillez avec l'eau.

Étape 3

Faites cuire pendant 30 à 45 min puis mixez pour obtenir une soupe lisse.

Allergènes : Lait.



Énergie

107.9 kcal



Protéines

5.6 g



Lipides

3.6 g



Glucides

11 g



Fibre

4.2 g



Sodium

166.3 mg

dont AG sat. 1.05 g



Prép.

60 min



Cuisson

90 min



Portion

140 gr



Coût

Standard



Difficulté

Difficile

DENRÉES/QUANTITÉS

Choux frisés	7 kg
Pommes de terres	2.5 kg
Navets	1 kg
Carottes rondelles	1 kg
Oignons émincés.....	1.5 kg
Haricots blancs conserve.....	2 kg
Bouquet garni.....	2 pièces
Ail haché	150 g
Huile de tounesol.....	500 ml
Poivre noir.....	15 g
Sel blanc.....	20 g
Eau	8 L

CONSEIL DES CHEF-FES

Pour un gain de temps, privilégier certains légumes en surgelés et une autre partie en frais ainsi que les découpes de légumes la veille, (notamment pour le chou frisé).

Recette de
Cap Veggie



PRÉPARATION

Etape 1

J-1

Mettez en décongélation des légumes surgelés en chambre froide (carottes/oignons).

Préparez des choux frisés, détachez les feuilles et émincez les, puis réservez en chambre froide.

Etape 2

Emincez les choux frisés.

Lavez et épluchez les navets. Coupez en petits morceaux (2cm sur 2cm).

Coupez les pommes de terre de la même manière que les navets.

Sortez tous vos légumes surgelés si vous en utilisez pour la recette (oignons émincés et les carottes rondelles.) Egouttez et rincez les haricots blancs.

Etape 3

Dans une sauteuse, faites chauffer l'huile pendant 5 min et ajoutez les oignons émincés et faites les revenir jusqu'à légère coloration, puis ajoutez l'ail haché.

Incorporez tous les légumes (les choux, les carottes, et les navets), ainsi que les bouquets garnis, et l'eau. Salez et poivrez à votre convenance.

Etape 4

Couvrez et laissez mijoter 1h, puis ajoutez les pommes de terre et les haricots blancs et poursuivre la cuisson pendant 20 min à découvert pour réduire le bouillon.

Stoppez la cuisson et rectifiez l'assaisonnement avec du sel et du poivre. Servez la garbure avec tous les légumes et le bouillon.

Astuce : pour un gain de temps, possibilité d'utiliser des pommes de terre et des navets déjà épluchés, dans ce cas diminuer la quantité initiale de 25%.

Allergènes : aucun.



Énergie

79.8 kcal



Protéines

2.3 g



Lipides

3.8 g



Glucides

6.9 g



Fibre

2.7 g



Sodium

109.7 mg

dont AG sat. 0.4 g



Prép.
20 min



Cuisson
30 min



Portion
150 gr



Coût
Standard



Difficulté
Facile

DENRÉES/QUANTITÉS

Oignons cubes	1.5 kg
Tomate coulis.....	2 L
Coriandre	150 g
Persil plat.....	150 g
Carottes	1 kg
Lentilles vertes.....	600 g
Cheveux d'ange	600 g
Pois chiches.....	1 kg
Concentré de tomate	400 g
Poivre noir	20 g
Curcuma	30 g
Paprika	60 g
Gingembre en poudre	60 g
Ras el hanout.....	100 g
Bouillon de légumes.....	1 L
Huile d'olive.....	600 ml

CONSEIL DES CHEF-FES

Servir la soupe avec un quartier de citron et de la coriandre fraîche ciselée.

Recette de
Cap Veggie



PRÉPARATION

Etape 1

Faites revenir les oignons dans l'huile d'olive, ajoutez les dés de carottes ainsi que toutes les épices en poudre (curcuma, paprika, gingembre en poudre et ras el hanout).

Etape 2

Arrosez de bouillon, ajoutez le concentré de tomate, le coulis tomate, les pois chiches égouttés et les lentilles. Laissez cuire pendant 20 minutes. Rajoutez de l'eau si nécessaire si la consistance est trop épaisse.

Etape 3

En fin de cuisson, ajoutez le persil plat émincé, la coriandre émincée et les cheveux d'ange tout en remuant.

Servez dans des bols pour une entrée chaude.

Allergènes : gluten.



Énergie
122.06 kcal



Protéines
3.7 g



Lipides
6 g



Glucides
11.6 g



Fibre
3.2 g



Sodium
113.5 mg

dont AG sat. 0.7 g



HOUMOUS DE BETTERAVE

POUR 100 ÉLÉMENTAIRES



 **Prép.** 10 min
  **Cuisson** 0 min
  **Portion** 100 gr
  **Coût** Standard
  **Difficulté** Facile

DENRÉES/QUANTITÉS

Pois chiches en conserve.....	4.8 kg
Betterave rouge.....	4.8 kg
Ail haché.....	70 g
Jus de citron.....	400 ml
Tahin.....	400 g
Cumin en poudre.....	20 g
Eau.....	150 ml
Huile.....	250 ml
Sel	20 g

CONSEIL DES CHEF-FES

Si vous ne pouvez pas vous procurer de purée de sésame, vous pouvez ajouter un peu plus d'huile d'olive à la place.

Recette de
Cap Veggie



PRÉPARATION

Dans le bol d'un mixeur, versez les pois chiches et les morceaux de betterave. Mixez le tout.

Ajoutez le tahin (purée de sésame), l'ail, le jus de citron, le cumin, le sel, le poivre et l'eau froide et mixez à nouveau.

Ajoutez ensuite l'huile en filet tout en mixant comme pour monter une mayonnaise.
Rectifiez l'assaisonnement et réservez.

Allergènes : Sésame.

					
Énergie	Protéines	Lipides	Glucides	Fibre	Sodium
127.9 kcal	4.7 g	5.9 g	12 g	3.7 g	213.7 mg
		dont AG sat. 0.7 g			

UN LIVRET DE RECETTES À IMPACT GOURMAND

Le livret que vous feuilletez est le fruit du travail des équipes des Caisses des écoles parisiennes qui se sont réunies pour échanger leurs recettes végétariennes les plus appréciées des jeunes convives. De novembre 2023 à juin 2024, ces clubs des chef-fes autour des menus végétariens ont été animés par l'équipe de Cap Veggie et le Service Restauration Scolaire de la Ville de Paris. Ils ont abouti à l'élaboration de ce livret de plus de 40 recettes riches en diversité de composition, en couleur et en gourmandise.

Si vous :

- souhaitez découvrir de nouvelles recettes de plats mijotés simples et délicieux
- privilégiez les plats composés
- cherchez de nouvelles recettes pour mettre en avant les légumineuses ou les œufs
- êtes prête-e-s à mettre en avant des idées d'entrées végétariennes originales et inédites

Alors, vous trouverez de quoi alimenter votre créativité dans ce livret !

Toute l'équipe des clubs des chef-fes autour des menus végétariens vous invite à vous approprier ces recettes, à les mettre à votre sauce, à privilégier le "cuisiné maison", les produits de saison, si possible bio, durables et locaux pour régaler vos convives !

Bonne lecture et bon appétit !

