



LE PROJET VÉGÉSS'IME

LÉGUMINEUSES & GOURMANDISES

 INSTITUT
NUTRITION
LA FONDATION RESTALLIANCE

LE LIVRE DE
RECETTES
VÉGÉTARIENNES
POUR LES
JEUNES EN
SITUATION DE
HANDICAP

INSTITUT NUTRITION - fondation d'entreprise **RESTALLIANCE**

Les Jardins d'Entreprises
213 rue de Gerland
69007 LYON
Tel : 04 72 76 50 40
contact@institut-nutrition.fr
www.institut-nutrition.fr
SIRET 881 943 120 00017

ISBN : 978-2-9590566-0-4
Date de dépôt : 13/10/2023

Création et coordination de projet : Anne MOREAU & Clara ROUSSEAU, Institut Nutrition
Conception graphique et mise en page : Fanny VIGNAUD, Institut Nutrition

Stylisme culinaire et photographies : Ma Jolie Food
©Foodiesfeed ©AdobeStock ©Pixabay (pour toutes les photos qui ne sont pas des recettes)

« Le code de la propriété intellectuelle n'autorisant, aux termes des paragraphes 2° et 3° de l'article L122-5, d'une part, que les «copies ou reproductions strictement réservées à l'usage privé du copiste et non destinées à une utilisation collective» et, d'autre part, sous réserve du nom de l'auteur et de la source, que «les analyses et les courtes citations justifiées par le caractère critique, polémique, pédagogique, scientifique ou d'information», toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle, faite sans consentement de l'auteur ou de ses ayants droit, est illicite (art. L122-4).
Toute représentation ou reproduction, par quelque procédé que ce soit, notamment par téléchargement ou sortie imprimante, constituera donc une contrefaçon sanctionnée par les articles L 335-2 et suivants du code de la propriété intellectuelle. »

LE PROJET VÉGÉSS'IME

LÉGUMINEUSES & GOURMANDISES

LE LIVRE DE RECETTES
VÉGÉTARIENNES
POUR LES JEUNES
EN SITUATION DE
HANDICAP



TABLE DES MATIÈRES

01

LES ENTRÉES

1. Houmous de haricots rouges à la tomate 18
2. Salade de lentilles, tomates cerises, chèvre et basilic 20
3. Muffins aux carottes, curry et lentilles corail 22
4. Potage de pois cassés au fromage frais 24
5. Velouté de lentilles 26

02

LES PLATS

1. Croque-monsieur purée de lentilles corail, carottes et mozzarella 30
2. Curry d'épinards et pois chiches au lait de coco 32
3. Tagliatelles sauce tomate, aubergines et lentilles vertes 34
4. Semoule et fèves aux petits légumes et épices 38
5. Hachis purée de pois cassés et ratatouille 40
6. Pizza aux champignons, poivrons et artichauts, pâte aux pois chiches 42
7. Lasagnes lentilles corail, chèvre et épinards 44
8. Fajitas haricots rouges, poivrons et tomates 46
9. Quiche asperges, petit pois et feta 48
10. Bowl riz, lentilles, courge, endives, chou, fromage et pommes 50
11. Bowl quinoa, fèves, carottes, courgettes, tomates et pastèque 52

03

LES DESSERTS

1. Brownie au chocolat noir, haricots rouges et noix 56
2. Biscuit moelleux au chocolat et pois chiches 58
3. Pain d'épices aux haricots rouges et lentilles 60
4. Muffins au chocolat et pois chiches 62
5. Cake aux bananes et lentilles vertes 64

L'INSTITUT NUTRITION

INNOVER AU SERVICE DU PLAISIR ET DE LA SANTÉ DES PERSONNES FRAGILES, AUJOURD'HUI ET DEMAIN

L'Institut Nutrition, fondation d'entreprise à but non lucratif de Restalliance, société de restauration collective et services hôteliers, spécialisée dans le secteur de la santé, dédie ses efforts à la compréhension des comportements alimentaires des personnes fragiles. Notre mission est d'améliorer leurs habitudes alimentaires, leur santé et leur bien-être, en cherchant à comprendre les déterminants sensoriels, cognitifs et sociaux du comportement alimentaire. Nous réunissons des experts issus des domaines culinaires, de la recherche et des soins pour créer un espace de dialogue et de collaboration.

À travers nos recherches, nous voulons inventer avec ardeur, pédagogie et agilité, les moyens de relever les défis quotidiens d'une alimentation saine et gourmande et proposer un accompagnement adapté pour ceux qui traversent des périodes de vulnérabilité.

**SOUTENIR LA RECHERCHE,
EXPÉRIMENTER SUR LE TERRAIN,
ANTICIPER LES ÉVOLUTIONS ET DESSINER LES SOLUTIONS**



LE PROJET VÉGÉSS'IME



Dans le monde de la cuisine, chaque plat est une rencontre unique entre les saveurs, la nutrition et le partage. Pour les jeunes en situation de handicap, ce moment revêt une importance particulière, alliant à la fois les besoins nutritionnels et le plaisir de manger.

Depuis 2019, une loi encourage à diversifier nos repas en introduisant un menu végétarien une fois par semaine. Cette démarche promeut une alimentation équilibrée tout en considérant les enjeux de santé et environnementaux liés aux protéines végétales. C'est là que les légumineuses entrent en scène ! Elles sont de véritables trésors nutritionnels : riches en protéines végétales, en fibres, en fer, sans gluten et avec un indice glycémique bas.

Le projet Végéss'IME est désireux d'allier transition alimentaire et plaisir de déguster. Chaque recette que vous découvrirez dans ce livre a été soigneusement pensée, ajustée et testée pour satisfaire les jeunes en situation de handicap en offrant un équilibre nutritionnel parfait, tout en conservant toutes les saveurs qui rendent la cuisine si délicieuse. Notre but ultime ? Mettre les légumineuses au centre de chaque plat, de manière savoureuse et adaptée aux besoins de chacun.

Bienvenue dans le monde des recettes gourmandes à base de légumineuses, où chaque plat est une célébration du goût et du bien-être. Bon appétit !



LES LÉGUMINEUSES À L'HONNEUR

Les légumineuses sont de véritables trésors alimentaires. Riches en protéines végétales, elles se démarquent des légumes verts tout en offrant une variété de saveurs et de textures, les rendant idéales pour une multitude de recettes culinaires. Mais que sont réellement les légumineuses et pourquoi sont-elles si importantes notre alimentation ?

LÉGUMINEUSES, VOUS ALLEZ LES ADORER

Faites-en vos nouvelles alliées au quotidien et bien cuisinées, elles seront vos atouts plaisirs. Facile à cuisiner à travers des recettes gourmandes, apportez de la douceur et du crémeux pour vous adapter aux goûts de vos enfants. Vous pouvez les décliner selon les préférences de vos jeunes : mixées, hachées, ou entières en jouant sur les textures, les couleurs et les saveurs. Retrouvez dans ce livre les recettes adaptées à leurs attentes, créées et ajustées à leurs cotés pour comprendre et répondre à leurs envies.

LÉGUMINEUSES, ACTRICES DE VOTRE SANTÉ

Les légumineuses, souvent connues sous le nom de « légumes secs », sont une famille de plantes dont les fruits comestibles se développent à l'intérieur de gousses. Cultivées dans le monde entier, on reconnaît notamment le haricot, les pois, les lentilles et les fèves qui sont les plus couramment cuisinées et appréciées.

DES ALLIÉES POUR UN MONDE PLUS DURABLE

Les légumineuses se conservent très longtemps, sans perte de leurs qualités nutritionnelles. Elles sont les partenaires idéales pour lutter contre le gaspillage alimentaire.



PROTÉINES, FIBRES ET PLUS ENCORE !

DES PROTÉINES VÉGÉTALES DURABLES

Source de protéines végétales, les légumineuses sont essentielles à la croissance et au développement du corps. Elles constituent une excellente alternative à la viande en étant la plus durable source de protéines qu'il soit.

DES FIBRES POUR UNE DIGESTION SAIN

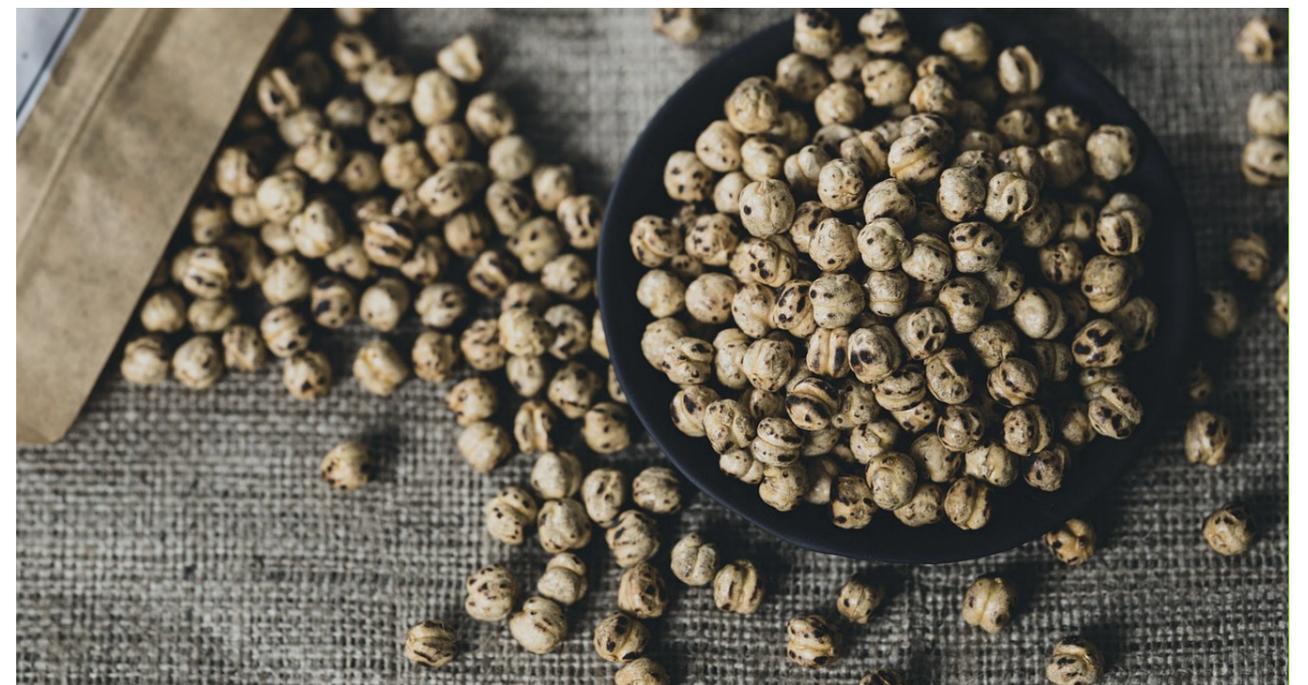
Avec leur forte teneur en fibres, les légumineuses favorisent la digestion et préviennent la constipation. Elles permettent également de maintenir un taux de cholestérol bas. Elles permettent de contrôler la glycémie en limitant l'absorption des glucides par l'organisme. Ces fibres naturelles sont particulièrement rassasiantes et offrent une sensation de satiété prolongée.

RICHESSSE MINÉRALE

Les légumineuses offrent bien plus que des protéines végétales et des fibres. Également riches en minéraux, tels que le fer, le potassium, le magnésium, le calcium ou encore le zinc, elles participent activement à la santé osseuse du corps humain.

UNE DOSE D'ÉNERGIE

Et ce n'est pas fini ! Les légumineuses sont également une excellente source de vitamines, notamment la provitamine A et les vitamines B comme l'acide folique qui sont essentielles pour la stimulation nerveuse.



LES USTENSILES

Dans la cuisine, l'aventure commence avec les bons outils ! Pour vous aider à préparer nos recettes en toute simplicité, voici la liste de nos fidèles compagnons. Préparez-vous à cuisiner avec plaisir et créativité !

- Un appareil à croque-monsieur
- Une casserole
- Une cuillère en bois
- Un économiseur
- Un fouet
- Un four
- Un mixeur ou un batteur électrique
- Un moule à cake
- Un moule à muffins
- Une passoire
- Une plaque allant au four
- Un plat allant au four
- Un plat à tarte
- Une poêle
- Un presse-ail
- Une râpe
- Un rouleau à pâtisserie
- Un saladier



TABLEAU DES ÉQUIVALENCES

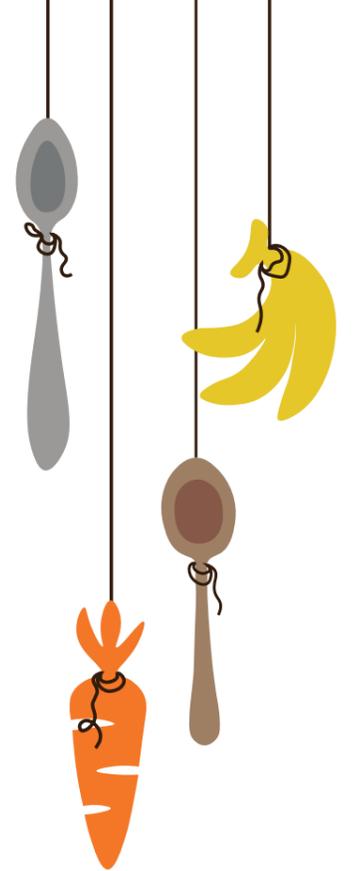
LES INGRÉDIENTS

Une aubergine	250 g
Une banane	120 g
Une carotte	125 g
Un champignon	15 g
Un chou	700 g
Une compote de pomme en pot	100 g
Une courge	1000 g
Une courgette	250 g
Une échalotte	25 g
Une endive	150 g
Une gousse d'ail	3 g
Une mozzarella	125 g
Un navet	200 g
Une noix	10 g
Un oignon	100 g
Une pastèque	3000 g
Un poivron	150 g
Une pomme	100 g
Une tablette de chocolat	200 g
Une tomate	100 g
Un yaourt	125 g

Attention, il s'agit d'un tableau à titre indicatif. Veuillez noter que les mesures peuvent varier en fonction de l'ingrédient choisi.

LES CONDIMENTS

1 c. à soupe	8 g
1 c. à café	3 g
1 pincée	1 g



CUISINER DE SAISON

HIVER

Ananas	Litchi
Avocat	Mâche
Banane	Mandarine
Betterave	Mangue
Cardon	Navet
Carotte	Oignon
Céleri	Orange
Choux divers	Pamplemousse
Citron	Panais
Clémentine	Papaye
Courge	Poire
Endive	Poireau
Épinard	Pomelo
Fruit de la passion	Pomme
Goyave	Potiron
Grenade	Radis
Kaki	Salsifi
Kiwi	Topinambour

PRINTEMPS

Artichaut	Mangue
Asperge	Mesclun
Avocat	Mûre
Banane	Navet
Chou	Pamplemousse
Concombre	Petit pois
Courgette	Poireau
Endive	Pomme
Épinard	Radis
Fraise	Rhubarbe
Fruit de la passion	Salade

ÉTÉ

Abricot	Groseille
Artichaut	Haricot vert
Aubergine	Maïs
Avocat	Mangue
Blette	Melon
Brugnon	Mesclun
Cassis	Mûre
Cerise	Myrtille
Chou	Nectarine
Concombre	Pastèque
Cornichon	Pêche
Courgette	Petit pois
Fenouil	Poivron
Figue	Prune
Fraise	Rhubarbe
Framboise	Salade
Fruit de la passion	Tomate

AUTOMNE

Ananas	Kaki
Avocat	Kiwi
Betterave	Mâche
Blette	Mangue
Brocolis	Navet
Carotte	Oignon
Céleri	Panais
Cèpe	Pêche
Chou	Poire
Coing	Poireau
Courge	Pomme
Courgette	Potimarron
Endive	Potiron
Épinard	Raisin
Fenouil	Salade
Fruit de la passion	

LES VOIX DES EXPERTS

Les professionnels engagés dans le projet Végéss'IME ont été bien plus que des contributeurs : ils ont été des acteurs clés d'une aventure culinaire enrichissante. Cette expérience a non seulement marqué le projet, mais a également profondément influencé leur propre parcours.



” Grâce à mon poste et mes missions quotidiennes, j'avais déjà quelques notions et conclusions en tête sur l'acceptabilité des recettes végétariennes chez les jeunes en situation de handicap. Cependant, Végéss'IME a très largement étoffé et approfondi ces connaissances. Ce fut un projet riche en rencontres, échanges et débats précieux dans une carrière donc Merci !

SARAH ZAKAR,
RESPONSABLE DIÉTÉTIQUE OPÉRATIONNELLE AURA RESTALLIANCE

” Le projet Végéss'IME m'a permis d'approfondir ma cuisine sur les légumineuses et de découvrir de nouvelles recettes très agréables à cuisiner et savoureuses. Une découverte culinaire qui m'offre la possibilité de pouvoir donner de la satisfaction et du plaisir aux jeunes en situation de handicap. Ils ont été à l'écoute et sensibles au projet.

ROMAIN BRIVET,
CHEF GÉRANT RESTALLIANCEFONDATION GABRIEL-FRANÇOIS RICHARD



” Le projet a été l'occasion de faire découvrir aux jeunes des aliments qu'ils ne connaissaient pas ou peu et surtout de leur présenter sous d'autres formes. Les ateliers de cuisine ont permis de les rendre acteurs des préparations et cela a été très apprécié. J'ai eu beaucoup de plaisir à partager ces moments avec eux et la satisfaction de constater que les légumineuses peuvent plaire aux jeunes aussi bien en tant que telles, qu'intégrées à une préparation aussi bien sucrée que salée.

JUSTINE GOASDUFF
DIÉTÉTICIENNE RESTALLIANCE À LA FONDATION GABRIEL-FRANÇOIS RICHARD

LES ENTRÉES

Plongez dans la première étape de votre voyage culinaire avec nos délicieuses entrées à base de légumineuses. Découvrez comment les haricots rouges se transforment en un houmous à la tomate irrésistible, ou comment les lentilles deviennent la star d'une salade fraîche et colorée. Laissez-vous emporter par des recettes pleines de saveurs, les jeunes vont en raffoler !

01

LES ENTRÉES

HOUMOUS DE HARICOTS ROUGES À LA TOMATE

SAVOUREUX - ÉPICÉ - CRÉMEUX



QUANTITÉ
pour 6 personnes



TEMPS DE PRÉPARATION
10 min



TEMPS DE CUISSON
0 min



RECETTE
4 SAISONS

INGRÉDIENTS

- 600 g de **haricots rouges** cuits (poids net égoutté*)
- 5 c. à soupe de **concentré de tomates**
- 5 c. à soupe de **fromage blanc**
- 1 gousse **ail**
- 1 c. à café de **sel**
- 1 c. à café de **poivre**
- 1 c. à café de **paprika moulu**
- 1/2 **citron jaune** pour son jus
- 3 c. à soupe d'**huile d'olive**

PRÉPARATION

1. **Égoutter** les haricots et les **mixer** pour obtenir une purée.
2. **Ajouter** le concentré de tomate, le fromage blanc, le sel, le poivre, le jus de citron, le paprika, l'ail, l'huile d'olive puis **mixer** la préparation.
3. **Ajouter** de l'eau si nécessaire.
4. **Servir** bien frais avec des tartines ou une salade composée.



VARIER LES PLAISIRS

Pour varier votre houmous, vous pouvez remplacer le concentré de tomates par des poivrons marinés. Cette modification apportera une note légèrement sucrée et acidulée, ajoutant ainsi une touche de fraîcheur à chaque bouchée.



LES ENTRÉES

SALADE DE LENTILLES, TOMATES CERISES, CHÈVRE ET BASILIC

FRAÎS - FONDANT - LÉGER



QUANTITÉ
pour 6 personnes



TEMPS DE PRÉPARATION
20 min



TEMPS DE CUISSON
20 min



RECETTE
4 SAISONS

INGRÉDIENTS

90 g de **fromage chèvre** en buche

330 g de **lentilles** cuites (PNE*)

120 g de **tomates cerises**

1/2 **oignon rouge**

12 feuilles de **basilic**

10 cl de **vinaigrette (huile d'olive et citron)**

Sel, poivre

VARIER LES PLAISIRS

Vous pouvez remplacer le fromage de chèvre en bûche par n'importe quel fromage frais de votre choix.

PRÉPARATION

1. **Rincer** et **égoutter** les lentilles cuites.
2. **Verser** les lentilles cuites dans un saladier.
3. **Ajouter** le chèvre détaillé en dés, les tomates cerises coupées en deux, l'oignon et le basilic finement ciselés.
4. **Réaliser** la vinaigrette en mélangeant une cuillère à soupe d'huile d'olive et une cuillère à soupe de citron.
5. **Saler, poivrer**.
6. **Verser** la vinaigrette dans la salade.
7. **Mélanger** le tout.
8. **Dresser** harmonieusement en assiette. **Décorer** d'une feuille de basilic.



LES ENTRÉES

MUFFINS AUX CAROTTES, CURRY ET LENTILLES CORAIL

MOELLEUX - LÉGER - SAVOUREUX



QUANTITÉ
pour 6 personnes



TEMPS DE PRÉPARATION
20 min



TEMPS DE CUISSON
20 min



RECETTE
4 SAISONS

INGRÉDIENTS

130 g de **lentilles corail** sèches

200 g de **carottes**

2 **œufs**

2 **oignons**

1/2 paquet de **levure chimique**

Curry moulu

Huile d'olive

Sel, poivre

PRÉPARATION

1. **Faire cuire** les lentilles corail dans une casserole d'eau bouillante pendant 10 minutes environ. **Égoutter** puis **réserver**.
2. **Peler** et **émincer** les oignons, puis les **faire revenir** dans une poêle avec un filet d'huile jusqu'à ce qu'ils soient translucides.
3. **Laver, éplucher, couper** les carottes en petits dés, les **ajouter** dans la poêle et bien **mélanger**.
4. **Couvrir** et **laisser cuire** à feu moyen pendant 10 minutes environ, jusqu'à ce que les carottes soient bien tendres.
5. Pendant ce temps, **préchauffer** le four à 180°C.
6. **Fouetter** les œufs dans un saladier.
7. **Ajouter** les lentilles corail cuites et bien égouttées. **Saler, poivrer, ajouter** le curry puis **verser** le mélange oignons/carottes une fois cuit.
8. **Ajouter** pour finir la levure chimique et bien **mélanger** le tout.
9. **Verser** la préparation dans des moules à muffins préalablement beurrés. **Enfourner** pendant 20 minutes environ.
10. À la sortie du four, **laisser tiédir** et **démouler**.
11. **Déguster** !



ASTUCE DU CHEF

Si vous n'avez pas de moule à muffins, vous pouvez verser la pâte dans un moule à cake et découper en tranches par la suite, il vous faudra ajuster le temps de cuisson et surveiller en plantant un couteau : la lame doit ressortir propre.

Pour plus de gourmandise, vous pouvez ajouter du fromage râpé à la recette !

LES ENTRÉES

POTAGE DE POIS CASSÉS AU FROMAGE FRAIS

CRÉMEUX - RÉCONFORTANT - DOUX



QUANTITÉ
pour 6 personnes



TEMPS DE PRÉPARATION
20 min



TEMPS DE CUISSON
20 min



RECETTE
4 SAISONS

INGRÉDIENTS

520 g de **pois cassés** secs

115 g de **carottes**

60 g de **fromage frais**

1,5 **oignon**

2 gousses d'**ail**

1,5 L d'**eau**

Sel, poivre

Huile d'olive



ASTUCE DU CHEF

Pour apporter un peu de croustillant à votre velouté, vous pouvez ajouter des croutons !

Ce potage peut se déguster chaud comme froid, au fil des saisons et de vos envies !

PRÉPARATION

1. **Rincer** les pois cassés et **mettre de côté**.
2. **Laver** puis **éplucher** les carottes. Les **couper** en rondelles.
3. **Éplucher** et **émincer** finement l'ail et l'oignon. **Faire revenir** dans une casserole avec un filet d'huile jusqu'à ce qu'ils soient fondants.
4. À ce moment-là, **ajouter** les pois cassés et les carottes coupées en rondelles.
5. **Saler, poivrer** et **verser** l'eau. **Laisser** cuire à feu doux jusqu'à ce que ce soit bien cuit (goûter une rondelle de carottes pour vérifier).
6. En fin de cuisson, **ajouter** le fromage frais.
7. Puis, **mixer** le tout à l'aide d'un mixeur plongeant jusqu'à obtenir la consistance souhaitée. **Ajouter** de l'eau si besoin.
8. **Dresser**.



LES ENTRÉES

VELOUTÉ DE LENTILLES

SAVOUREUX - ÉPICÉ - CRÉMEUX



QUANTITÉ
pour 6 personnes



TEMPS DE PRÉPARATION
10 min



TEMPS DE CUISSON
45 min



RECETTE
automne/hiver

INGRÉDIENTS

520 g de **lentilles vertes** sèches
2 **feuilles de laurier**
2 **échalotes** piquées avec des clous de girofles
3 gousses d'**ail**
30 cl de **crème liquide**
2,2 L d'**eau**
Huile (au service si besoin)
Sel, poivre

PRÉPARATION

1. **Verser** les lentilles dans une casserole avec la feuille de laurier, l'échalote et les gousses d'ail.
2. **Couvrir** avec l'eau froide.
3. **Laisser cuire** pendant 40 à 45 minutes.
4. **Enlever** les aromates de la cuisson des lentilles.
5. **Mixer** les lentilles avec leur eau de cuisson et la crème liquide, puis **saler**, et **poivrer**.
6. **Dresser**.

VARIER LES PLAISIRS

Lorsque les journées estivales arrivent, dégustez ce velouté de lentilles bien frais. Vous pouvez le déguster tel quel ou ajouter quelques herbes fraîches pour plus de saveur et de fraîcheur. Une manière légère et agréable de se régaler tout en se rafraîchissant.



LES PLATS

Qui aurait pensé que des épinards, des pois chiches et du lait de coco pourraient se réunir pour créer un curry si délicieusement crémeux ? Ou que des haricots rouges, des poivrons et des tomates se transformeraient en des fajitas dignes d'un festin ?

Chaque plat est une invitation à réfléchir sur la manière dont nous pouvons utiliser les légumineuses pour créer des repas sains et savoureux, en profitant de ce que la nature nous offre à chaque saison.



LES PLATS

CROQUE-MONSIEUR PURÉE DE LENTILLES CORAIL, CAROTTES ET MOZZARELLA

CROUSTILLANT - FONDANT - SAVOUREUX



QUANTITÉ
pour 6 personnes



TEMPS DE PRÉPARATION
30 min



TEMPS DE CUISSON
30 min



RECETTE
4 SAISONS

INGRÉDIENTS

12 tranches de **pain de mie** complet

400 g de **carottes**

125 g de **lentilles corail** sèches

3 **mozzarellas**

1 c. à café de **cumin** moulu

1 c. à café de **curcuma** moulu

Sel, poivre

Lait, si besoin



ASTUCE DU CHEF

Vous pouvez utiliser tout type de mélange pour garnir votre croque : Haricot rouge et tomate ; Pois chiche et panais.

Et pour plus de gourmandise, avant de mettre votre croque au four, rajouter un peu de mozzarella sur le dessus pour le faire gratiner.

Dégustez avec une salade verte !

PRÉPARATION

1. **Laver** et **éplucher** les carottes. Les **couper** en dés.
2. **Porter** un grand volume d'eau à ébullition.
3. **Ajouter** les carottes et les lentilles corail et **faire cuire** 15 à 20 minutes jusqu'à ce que les carottes soient bien tendres.
4. **Égoutter** puis **mixer** le tout.
5. **Verser** dans un bol, **saler, poivrer** et **ajouter** les épices.
6. **Ajuster** la consistance en ajoutant si besoin un peu de lait.
7. **Tartiner** six tranches de pain de mie avec ce mélange.
8. **Recouvrir** de mozzarella coupée en fines rondelles.
9. **Fermer** les croques avec les six tranches de pain de mie restantes.
10. **Enfourner** pendant 10 minutes à 180°C ou **faire griller** à la poêle ou dans un appareil à croque-monsieur.



LES PLATS

CURRY D'ÉPINARDS ET POIS CHICHES AU LAIT DE COCO

ÉPICÉ - CRÉMEUX - PARFUMÉ



QUANTITÉ
pour 6 personnes



TEMPS DE PRÉPARATION
25 min



TEMPS DE CUISSON
30 min



RECETTE
automne/hiver

INGRÉDIENTS

900 g d'**épinards** hachés surgelés
525 g de **purée de tomates**
525 g de **pois chiches** cuits (PNE*)
1,5 **oignon**
3 gousses d'**ail**

8 g de **curry** moulu
3 g de **curcuma** moulu
30 cl de **lait de coco**
Huile d'olive
Sel et poivre

PRÉPARATION

1. **Décongeler** les épinards (au micro-ondes ou dans une casserole à feu très doux) et mettre de côté.
2. Pendant ce temps, **éplucher** l'oignon et les gousses d'ail. **Émincer** finement.
3. **Faire revenir** dans une poêle avec un filet d'huile d'olive jusqu'à ce que l'oignon devienne translucide.
4. **Ajouter** les épices (curry, curcuma) et bien mélanger.
5. Une fois l'oignon translucide, **ajouter** la purée de tomates et le lait de coco. **Saler, poivrer**.
6. **Porter** l'ensemble à ébullition puis **ajouter** les pois chiches, **réduire** le feu et **laisser mijoter** 10 à 15 minutes sur feu doux.
7. Au bout de ce temps, **ajouter** les épinards et **poursuivre** la cuisson pendant 5 à 10 minutes.
8. **Rectifier** l'assaisonnement si besoin puis **dresser**.



VARIER LES PLAISIRS

Pour la période estivale, échanger les épinards contre de savoureuses courgettes de saison. Ici, les épinards sont volontairement proposés hachés pour faciliter la dégustation.



LES PLATS

TAGLIATELLES SAUCE TOMATE, AUBERGINES ET LENTILLES VERTES

SAVOUREUX - FONDANT - SATISFAISANT



QUANTITÉ
pour 6 personnes



TEMPS DE PRÉPARATION
30 min



TEMPS DE CUISSON
40 min



RECETTE
printemps/été

INGRÉDIENTS

400 g d'aubergines

125 g de lentilles vertes sèches

600 g de tomates concassées

300 g de tagliatelles fraîches

1 oignon

2 gousses d'ail

1 cube de bouillon de légumes

1 c. à café de paprika moulu

1 c. à café de cumin moulu

Huile d'olive

Sel, Poivre

PRÉPARATION

1. Laver, peler et couper les aubergines en petits cubes.

2. Pour la cuisson, deux méthodes s'offrent à vous :

A LA POELE : cuire avec un filet d'huile d'olive jusqu'à ce qu'elles soient bien tendres et fondantes. Ajouter de l'eau en cours de cuisson si nécessaire.

AU FOUR : à 180°C. Mettre les cubes d'aubergines sur une plaque, arroser généreusement d'huile d'olive et cuire jusqu'à ce que ce soit bien tendre (20 à 30 minutes environ)

3. Pendant ce temps, faire revenir l'oignon et l'ail dans une grande casserole avec un filet d'huile jusqu'à ce que l'oignon soit translucide.

4. Ajouter les lentilles, le cube de bouillon de légumes et verser 40 cl d'eau.

5. Saler, poivrer, ajouter le paprika et le cumin.

6. Porter à ébullition puis baisser le feu et laisser mijoter 15 à 20 minutes jusqu'à ce que l'eau se soit évaporée.

7. Au bout de ce temps, ajouter les tomates concassées et la purée de tomates (ou sauce tomate maison*).

8. Ajouter pour finir, les aubergines cuites et laisser mijoter 20 minutes environ. Ajouter de l'eau pour ajuster la consistance de la sauce si besoin.

9. Cuire les pâtes dans un grand volume d'eau en les remuant régulièrement.

10. Une fois cuites, les égoutter et les verser aussitôt dans la sauce.

11. Bien mélanger et servir immédiatement !



VARIER LES PLAISIRS

En fonction des goûts, remplacer les aubergines par des courgettes et en hiver par des champignons.

LA SAUCE

SAUCE TOMATE MAISON

INGRÉDIENTS

1 kg de tomates bien mûres et juteuses
1 gousse d'ail
Herbes aromatiques (type herbes de Provence) : thym, romarin, origan, basilic...
2 c. à soupe d'huile d'olive extra-vierge
Sel

PRÉPARATION

1. **Laver** les tomates et les **couper** en petits dés.
2. **Faire chauffer** un peu d'huile d'olive dans une poêle profonde avec une gousse d'ail.
3. **Verser** les dés de tomates. **Saler, poivrer** et **ajouter** une belle cuillère à soupe d'herbes aromatiques de votre choix.
4. **Mélanger** et **laisser mijoter** sous couvercle pendant 20 minutes à feu doux.
5. **Ôter** le couvercle et **prolonger** la cuisson pendant 10 minutes pour que la sauce s'épaississe.
6. Si besoin, **mixer** finement la sauce et la **passer** au chinois afin d'éviter tout résidut.

DES
RECETTES
IMAGINÉES
AUPRÈS
DES JEUNES
POUR
ENCHANTER
LEUR PALAIS



LES PLATS

SEMOULE ET FÈVES AUX PETITS LÉGUMES ET ÉPICES

COLORÉ - PARFUMÉ - GOURMAND



QUANTITÉ
pour 6 personnes



TEMPS DE PRÉPARATION
30 min



TEMPS DE CUISSON
30 min



RECETTE
4 SAISONS

INGRÉDIENTS

600 g de **semoule** couscous
300 g de **fèves**
300 g de **pois chiches** secs
300 g de **carottes**
300 g de **navets**
30 g de **miel**
1 **oignon**
1 gousse d'**ail**
1 cube de **bouillon de légumes**
1 petit bouquet de **coriandre** fraîche
2 c. à soupe d'**épices Raz el hanout**
Huile d'olive

PRÉPARATION

1. **Laver, éplucher** et **couper** les carottes et les navets en morceaux.
2. **Peler** et **émincer** l'ail et l'oignon. Les **faire dorer** dans une poêle avec un filet d'huile.
3. Lorsqu'ils sont bien fondants, **ajouter** les carottes, navets, fèves et pois chiches.
4. **Saler, poivrer**, et **ajouter** le Raz el hanout et le miel. Bien mélanger.
5. **Ciseler** la coriandre et **ajouter** la moitié à la préparation.
6. Pour finir, **ajouter** le cube de bouillon de légumes, **verser** 60 cl d'eau.
7. **Cuire** à feu doux pendant 30 à 45 minutes environ, jusqu'à ce que les légumes soient bien fondants.
8. Pendant ce temps, **cuire** la semoule selon les indications du paquet.
9. **Dresser** harmonieusement sur les assiettes.
10. **Décorer** avec le reste de la coriandre ciselée. **Déguster** !



VARIER LES PLAISIRS

Personnalisez votre expérience culinaire en introduisant ou en substituant les légumes de la recette : brocoli, courgette, courge, et bien d'autres encore.

Faites de chaque préparation une expression savoureuse des ingrédients saisonniers à votre disposition.

LES PLATS

HACHIS PURÉE DE POIS CASSÉS ET RATATOUILLE

RÉCONFORTANT - SAVOUREUX - FONDANT



PRÉPARATION

Pour la purée de pois cassés :

1. **Rincer** les pois cassés.
2. **Peler** et **émincer** l'oignon. **Faire revenir** dans une casserole avec un filet d'huile d'olive jusqu'à ce qu'il soit bien tendre.
3. **Ajouter** les pois cassés et le persil ciselé. **Cuire** pendant 1 heure à ébullition.
4. Une fois cuits, **égoutter** en conservant l'eau de cuisson.
5. **Mixer** le tout jusqu'à obtention d'une purée lisse. **Ajuster** la consistance avec l'eau de cuisson si besoin. **Saler, poivrer** et **réserver** jusqu'au montage.

INGRÉDIENTS

Pour la purée de pois cassés

600 g de **pois cassés** secs
1,5 **oignon jaune**
3/4 bouquet de **persil**
Huile, sel, poivre

Pour la ratatouille

180 g d'**aubergines**
210 g de **courgettes**
180 g de **tomates concassées**
45 g de **poivron rouge**
45 g de **poivron vert**
2 gousses d'**ail**
1,5 **oignon jaune**
Herbes de Provence
Huile d'olive, sel, poivre

Pour le montage

90 g de **fromage râpé** type emmental



ASTUCE DU CHEF

Pour une touche de croustillant supplémentaire, parsemer le hachis de chapelure avant de le placer au four.

Pour la ratatouille

6. **Peler** et **émincer** l'oignon puis le **faire revenir** dans un fait-tout avec un filet d'huile d'olive, jusqu'à ce qu'il soit bien tendre.
7. **Laver, éplucher, couper** les légumes en morceaux (courgettes, aubergines, poivrons) et les **ajouter** dans le fait-tout afin de les faire dorer quelques instants.
8. **Verser** les tomates concassées, **saler, poivrer** et **saupoudrer** d'herbes de Provence.
9. **Cuire** à feu très doux jusqu'à ce que ce soit bien fondant.

Pour le montage

10. **Préchauffer** le four à 180°C.
11. **Dresser** dans le plat à gratin, la moitié de la purée puis **recouvrir** de ratatouille. **Verser** l'autre moitié de la purée et **lisser** le tout.
12. **Parsemer** le fromage râpé puis **enfourner** jusqu'à ce que ce soit bien doré. **Servir** chaud !



LES PLATS

PIZZA AUX CHAMPIGNONS, POIVRONS ET ARTICHAUTS, PÂTE AUX POIS CHICHES

CROUSTILLANT - SAVOUREUX - GOURMAND



QUANTITÉ
pour 6 personnes



TEMPS DE PRÉPARATION
15 min



TEMPS DE CUISSON
20 min



RECETTE
4 SAISONS

INGRÉDIENTS

Pâte à pizza aux pois chiches

400 g de **pois chiches** cuits (PNE*)

60 g de **farine**

Sel, poivre

PRÉPARATION

1. **Préchauffer** le four à 175°C.
2. **Mixer** les pois chiches jusqu'à obtenir une pâte bien lisse et les **verser** dans un saladier. **Ajouter** la farine, le sel, le poivre et **mélanger** jusqu'à obtenir une pâte homogène.
3. **Étaler** la pâte à pizza sur un rouleau à pâtisserie pour former un disque. **Enfourner** 5 minutes.
4. **Recouvrir** une plaque de four de papier cuisson. **Déposer** la pâte à pizza au centre et l'étaler à l'aide d'un rouleau à pâtisserie pour former un disque. **Enfourner** 5 minutes.
5. Pendant ce temps, **laver** et **émincer** le poivron, les champignons et l'oignon rouge. Les **faire revenir** quelques instants dans une poêle chaude avec de l'huile.
6. **Étaler** la sauce tomate sur la pâte sortie du four et **couper** en morceaux les fonds d'artichauts ainsi que le gorgonzola.
7. **Garnir** avec les fonds d'artichauts, les poivrons, les champignons, l'oignon rouge et le gorgonzola. **Ajouter** pour finir les copeaux de parmesan puis **enfourner** une dizaine de minutes.



VARIER LES PLAISIRS

Agrémentez cette pizza selon vos envies avec les légumes de saison. Se référer à la p.14

Garniture

90 g de **poivrons** (rouge, jaune ou vert)

120 g de **sauce tomate**

90 g de **fonds d'artichauts** cuits

90 g de **champignons de Paris** frais

150 g de **gorgonzola**

40 g de copeaux de **parmesan**

1 **oignon** rouge

Huile d'olive



LES PLATS

LASAGNES LENTILLES CORAIL, CHÈVRE ET ÉPINARDS

FONDANT - CRÉMEUX - DÉLICIEUX



QUANTITÉ
pour 6 personnes



TEMPS DE PRÉPARATION
20 min



TEMPS DE CUISSON
50 min



RECETTE
automne/hiver



INGRÉDIENTS

8 feuilles à lasagnes

120 g de lentilles corail sèches

500 g d'épinards hachés surgelés

40 g de beurre

40 g de farine

300 g de fromage de chèvre frais ou en bûche

200 g de fromage râpé

40 cl de lait

2 gousses d'ail

1 oignon

Muscade moulue

Huile d'olive

Sel, poivre

PRÉPARATION

Préparation de la farce et de la béchamel

1. **Faire cuire** les lentilles corail dans une casserole d'eau bouillante pendant 10 minutes. **Égoutter** en fin de cuisson et réserver.
2. **Décongeler** les épinards : au micro-ondes ou dans une casserole sur feu très doux avec un fond d'eau puis réserver.
3. **Éplucher, émincer** l'ail et l'oignon et les **faire revenir** dans une poêle avec un filet d'huile.
4. **Hacher** grossièrement les épinards cuits et les **rajouter** au mélange ail/oignon, **saler, poivrer** et **laisser cuire** le tout quelques minutes.
5. **Ajouter** pour finir les lentilles corail, **mélanger** puis **retirer** du feu et **réserver**.
6. **Faire fondre** le beurre dans une casserole à feu doux. **Ajouter** la farine et mélanger (on obtient un mélange un peu crémeux).
7. **Délayer** en ajoutant progressivement le lait. **Saler, poivrer** et **ajouter** la muscade.
8. **Faire cuire** à feu doux pendant une dizaine de minutes sans cesser de mélanger. La béchamel doit épaissir en fin de cuisson.
9. Une fois cuite, **verser** la béchamel dans un bol et **réserver**.
10. **Préchauffer** le four à 180°C.
11. **Émietter** ou **couper** le fromage de chèvre en petits morceaux.

Montage des lasagnes

12. **Beurrer** un plat à gratin et **déposer** une couche de feuilles à lasagnes dans le fond.
13. **Recouvrir** de mélange lentilles/épinards. **Parsemer** de chèvre puis **verser** un peu de béchamel par-dessus. **Répéter** l'opération jusqu'à épuisement des ingrédients.
14. **Finir** par une couche de béchamel. **Parsemer** de fromage râpé puis **enfourner** 30 à 40 minutes jusqu'à ce que les lasagnes soient bien dorées.



Vous pouvez remplacer la béchamel par une sauce tomate. Pour une recette estivale, vous pouvez remplacer les épinards par des courgettes et le fromage de chèvre par de la ricotta !

Ici, les épinards sont volontairement proposés hachés pour faciliter la dégustation.

LES PLATS

FAJITAS HARICOTS ROUGES, POIVRONS ET TOMATES

ÉPICÉ - LUDIQUE - SAVOUREUX



QUANTITÉ
pour 6 personnes



TEMPS DE PRÉPARATION
30 min



TEMPS DE CUISSON
2h30



RECETTE
printemps/été

INGRÉDIENTS

6 galettes wrap

420 g d'**haricots rouges** secs

300 g de **tomates** pelées concassées

200 g de **poivron** rouge

2 oignons

2 gousses d'**ail**

3 c. à café d'**épices mélange mexicain** ou **épices à chili**

Persil

Huile d'olive

Sel, poivre



ASTUCE DU CHEF

Pour une version plus rapide, préférez les haricots rouges en conserve. Cela vous évitera le temps de cuisson prolongé de 1 heure et demi à 2 heures nécessaires pour les haricots rouges secs.

PRÉPARATION

1. **Faire cuire** les haricots rouges dans trois fois leur volume d'eau. **Démarrer** la cuisson en eau froide puis **porter** le tout à ébullition et **laisser cuire** pendant 1 heure et demi à 2 heures.
2. **Égoutter** puis **réserver**.
3. Pendant ce temps, **laver** et **couper** les poivrons en lamelles.
4. **Éplucher** les gousses d'ail et l'oignon, les **émincer** finement.
5. **Faire dorer** l'ail et l'oignon dans un filet d'huile.
6. Quand l'oignon devient translucide, **ajouter** les épices et le poivron.
7. **Laisser cuire** une dizaine de minutes puis **ajouter** le concassé de tomates, **saler, poivrer** et **poursuivre** la cuisson pendant 20 minutes.
8. Au bout de ce temps, **ajouter** les haricots, **laisser mijoter** une nouvelle fois pendant 20 minutes environ. La préparation en fin de cuisson doit être compotée. Si besoin, mixer la préparation pour homogénéiser la texture.
9. **Dresser** en assiettes et **parsemer** de persil ciselé !



LES PLATS

QUICHE ASPERGES, PETITS POIS ET FETA

LÉGER - FONDANT - DÉLICAT



QUANTITÉ
pour 6 personnes



TEMPS DE PRÉPARATION
20 min



TEMPS DE CUISSON
55 min



RECETTE
printemps/été

INGRÉDIENTS

1 **pâte brisée**

150 g de **petits pois** surgelés

1 conserve de 8/10 **asperges**

3 **œufs** entiers

60 g de **feta**

20 cl de **crème fraîche** (ou de lait)

1 pincée de **muscade** moulue

Sel, poivre

PRÉPARATION

1. **Préchauffer** le four à 180 °C.
2. **Laver** les asperges, **peler** légèrement la tige. **Couper** les têtes des asperges puis **couper** les tiges en tronçons de 2 cm.
3. **Porter** une casserole d'eau à ébullition. Plonger les asperges coupées en morceaux avec les petits pois.
4. **Cuire** pendant 8 minutes, **égoutter** et **réserver**.
5. **Déposer** la pâte brisée dans un moule à tarte chemisé de papier cuisson. **Piquer** la pâte à l'aide d'une fourchette pour éviter qu'elle ne gonfle à la cuisson.
6. Dans un saladier, mélanger les œufs, la crème et la muscade. **Saler, poivrer**.
7. **Ajouter** les petits pois et les asperges coupées en tronçons. **Verser** le tout sur le fond de tarte.
8. **Découper** la feta en petits cubes et **parsemer** sur la préparation.
9. **Enfourner** pendant 30 minutes jusqu'à ce que l'appareil à quiche soit cuit et légèrement doré.
10. À **déguster** chaud, tiède ou froid !



ASTUCE DU CHEF

Lors de la saison des asperges, n'hésitez pas à les acheter fraîches !

LES PLATS

BOWL RIZ, LENTILLES, COURGE, ENDIVES, CHOU, FROMAGE ET POMMES

FRAIS - LÉGER - ORIGINAL



INGRÉDIENTS

600 g de **lentilles vertes** sèches

200 g de **riz** long complet

225 g de **courge** (butternut, potimarron...)

210 g d'**endives**

210 g de **chou** blanc ou rouge

120 g de **fromage** à pâte dure type cantal, emmental, comté

210 g de **pomme** type Granny Smith

15 cl de **vinaigrette**

Huile d'olive

PRÉPARATION

1. **Cuire** les lentilles et le riz dans deux casseroles d'eau différentes.
2. **Peler** et **couper** la courge en morceaux (si surgelée, la cuire directement).
3. **Placer** les morceaux sur une plaque du four recouverte de papier cuisson.
4. **Verser** un filet d'huile, puis **enfournier** 30 minutes en surveillant bien jusqu'à ce que ce soit cuit et légèrement doré.
5. **Couper** le fromage et la pomme en petits dés. **Émincer** le chou et les endives puis **procéder** au dressage.
6. **Répartir** le riz et les lentilles dans les assiettes creuses. **Ajouter** par-dessus le reste des ingrédients en créant des petits compartiments.
7. **Napper** de sauce vinaigrette et **déguster** aussitôt !



LES PLATS

BOWL QUINOA, FÈVES, CAROTTES, COURGETTES, TOMATES ET PASTÈQUE

FRAIS - LÉGER - ORIGINAL



INGRÉDIENTS

720 g de **quinoa**
240 g de **fèves**
240 g de **carottes**
180 g de **courgettes**
240 g de **tomates**
180 g de **pastèque**
15 cl de **vinaigrette**

PRÉPARATION

1. **Cuire** le quinoa et les fèves dans deux casseroles d'eau bouillante selon les indications du fabricant puis **faire refroidir**.
2. Pendant ce temps, **laver** et **couper** les tomates et la pastèque en morceaux.
3. **Éplucher** et **râper** les courgettes et carottes.
4. **Procéder** au montage : **répartir** le quinoa dans le fond de chaque assiette creuse.
5. **Répartir** par-dessus le reste des ingrédients en créant des petits compartiments.
6. **Napper** de sauce vinaigrette et **déguster** aussitôt !

ASTUCE DU CHEF

Offrez une présentation attrayante de ces deux bowls, en les présentant sous la forme d'un « salad bar ». Chaque portion sera préparée en commençant par la base de légumineuses ou de féculents. Ensuite, chacun aura l'opportunité d'agrémenter son assiette avec les différents ingrédients de chaque recette.

Cette approche interactive permettra à chacun de personnaliser son repas selon ses goûts et ses préférences, tout en explorant une variété de saveurs et de textures.

LE CONVIVE
COMME
ACTEUR DE
SON PLAISIR
DE MANGER



LES DESSERTS

Saviez-vous que l'on peut concocter des desserts exquis avec des légumineuses ? C'est surprenant, n'est-ce pas ? Brownie au chocolat noir et haricots rouges ou encore pain d'épices aux haricots rouges et lentilles... Ces douceurs sont à la fois surprenantes et incroyablement gourmandes, prêtes à régaler l'estomac des jeunes, pour clore ce voyage culinaire.

03

LES DESSERTS

BROWNIE AU CHOCOLAT NOIR, HARICOTS ROUGES ET NOIX

FONDANT - CHOCOLATÉ - RÉCONFORTANT



QUANTITÉ
pour 6 personnes



TEMPS DE PRÉPARATION
20 min



TEMPS DE CUISSON
15 min



RECETTE
4 SAISONS

INGRÉDIENTS

- 190 g de **haricots rouges** cuits (PNE*)
- 150 g de **chocolat noir**
- 2 **œufs**
- 40 g de **noix hachées**
- 5 cl de **lait**
- 1/2 sachet de **levure chimique**



VARIER LES PLAISIRS

Pour un dessert encore plus gourmand, accompagnez le brownie d'une onctueuse crème anglaise fraîche.

De plus, si vous souhaitez varier les saveurs, vous pouvez remplacer les noix par des amandes ou des noisettes.

PRÉPARATION

1. **Préchauffer** le four à 180°C.
2. **Recouvrir** un moule de papier sulfurisé.
3. **Faire fondre** le chocolat.
4. Pendant ce temps, **mixer** les haricots rouges avec le lait pour obtenir une purée lisse.
5. **Ajouter** les œufs au chocolat fondu un à un en mélangeant bien.
6. **Incorporer** la purée de haricots au mélange.
7. **Ajouter** la levure en pluie pour bien incorporer.
8. **Ajouter** les noix concassées grossièrement.
9. **Verser** dans le moule et cuire au four de 12 à 15 minutes, **planter** un couteau pour vérifier la cuisson, la lame doit ressortir propre. **Retirer** du four et **laisser refroidir** complètement avant de **démouler** et de **couper** en portions.



LES DESSERTS

BISCUIT MOELLEUX AU CHOCOLAT ET POIS CHICHES

MOELLEUX - CHOCOLATÉ - DÉLICIEUX



INGRÉDIENTS

250 g de **pois chiches** cuits (PNE*)
70 g de **pépites de chocolat**
40 g de **beurre**
50 g de **compote de pommes**
45 g de **farine**
50 g de **flocons d'avoine**
20 g de **sucre** en poudre
1/2 sachet de **levure chimique**
Extrait de **vanille** liquide

PRÉPARATION

1. **Préchauffer** le four à 180°C.
2. **Rincer** les pois chiches à l'eau froide puis les **égoutter**.
3. **Mixer** au robot les flocons d'avoine jusqu'à obtenir d'une poudre.
4. **Ajouter** les pois chiches et **mixer** le tout.
5. **Verser** dans un saladier puis **ajouter** le beurre fondu, l'extrait de vanille liquide (optionnel), le sucre en poudre, la compote, la farine et la levure chimique.
6. **Mélanger** jusqu'à obtenir une pâte bien lisse et homogène.
7. **Ajouter** les 50 g de pépites de chocolat. **Mélanger**.
8. **Verser** la pâte dans un moule à gâteau préalablement recouvert de papier cuisson, puis **saupoudrer** avec les pépites de chocolat restantes.
9. **Cuire** au four pendant 25 à 30 minutes, en surveillant régulièrement.
10. **Laisser** refroidir. **Découper** en carré en fin de cuisson.



ASTUCE DU CHEF

Pour une prise en main aisée, vous pouvez découper le biscuit en format « finger ». Cette méthode rendra la dégustation plus commode pour les plus jeunes qui apprécient tenir leur nourriture de manière ludique.

LES DESSERTS

PAIN D'ÉPICES AUX HARICOTS ROUGES ET LENTILLES

ÉPICÉ - PARFUMÉ - FONDANT



QUANTITÉ
pour 6 personnes



TEMPS DE PRÉPARATION
30 min



TEMPS DE CUISSON
30 min



RECETTE
4 SAISONS

INGRÉDIENTS

160 g de **haricots rouges** cuits (PNE*)

110 g de **lentilles** cuites (PNE*)

110 g de **miel**

80 g de **farine**

1/2 c. à café de **cannelle** moulue

1/2 c. à café de **gingembre** moulu

1 c. à café de **mélange 4 épices**

1 sachet de **levure chimique**



Lorsque vous préparez la pâte, vous pouvez ajouter une petite quantité de zestes d'orange ou de citron râpés. Cela donnera une touche d'agrumes parfumée à votre pain d'épices !

Une manière simple d'ajouter une touche vivifiante à ce classique gourmand.

PRÉPARATION

1. **Préchauffer** le four à 160°C.
2. **Beurrer** un moule à cake ou le **recouvrir** de papier cuisson.
3. **Égoutter** puis **rincer** les haricots rouges et les lentilles cuites.
4. Les **mixer** jusqu'à obtenir une purée bien lisse.
5. **Verser** le tout dans un saladier et **ajouter** le miel. Bien **mélanger**.
6. **Ajouter** ensuite la farine, la levure et les épices.
7. **Mélanger** jusqu'à obtenir une préparation bien homogène puis **verser** le tout dans le moule à cake.
8. **Enfourner** pendant 45 minutes environ.
9. **Planter** un couteau pour **vérifier** la cuisson, la lame doit ressortir propre.



LES DESSERTS

MUFFINS AU CHOCOLAT ET POIS CHICHES

MOELLEUX - CHOCOLATÉ - GOURMAND



QUANTITÉ
pour 6 personnes



TEMPS DE PRÉPARATION
20 min



TEMPS DE CUISSON
20 min



RECETTE
4 SAISONS

INGRÉDIENTS

- 200 g de **pois chiches** cuits (PNE*)
- 40 g de **miel** ou **sirop d'érable**
- 40 g de **cacao**
- 125 g de **poudre d'amandes**
- 50 g de **chocolat** + 30 g de chocolat coupé en gros **copeaux** ou en **pépites**
- 2 **œufs**
- 25 g de **farine**
- 18 cl d'**huile de colza**
- 1 c. à café d'**arôme de vanille** liquide
- 1/2 sachet de **levure chimique**

PRÉPARATION

1. **Préchauffer** le four à 180°C.
2. **Mixer** les pois chiches jusqu'à obtenir une purée.
3. **Verser** dans un saladier.
4. **Ajouter** les œufs, le miel, le cacao, l'huile, la poudre d'amande, la levure et la vanille et **mélanger** jusqu'à l'obtention d'une préparation lisse et onctueuse.
5. **Ajouter** les 50 g de chocolat préalablement fondu. Remuer.
6. **Répartir** la pâte dans des moules à muffins.
7. **Saupoudrer** de 30 g de chocolat coupé en gros copeaux.
8. **Cuire** au four de 15 à 20 minutes, **planter** un couteau pour vérifier la cuisson, la lame doit ressortir propre.
9. **Retirer** du four et **laisser tiédir**.



VARIER LES PLAISIRS

Pour plus de légèreté, vous pouvez remplacer le miel par de la compote.

LES DESSERTS

CAKE AUX BANANES ET LENTILLES VERTES

MOELLEUX - GOURMAND - RÉCONFORTANT



QUANTITÉ
pour 6 à 8 personnes



TEMPS DE PRÉPARATION
20 min



TEMPS DE CUISSON
45 min



RECETTE
4 SAISONS

INGRÉDIENTS

- 3 bananes bien mûres
- 160 g de farine
- 100 g de lentilles vertes cuites (PNE*)
- 1 yaourt à la vanille
- 80 g de sucre
- 50 g de beurre fondu
- 1 œuf
- 12 ml de jus de citron
- 1/2 sachet de levure chimique

PRÉPARATION

1. **Préchauffer** le four à 180°C. **Beurrer** un moule à cake.
2. **Égoutter** et **rincer** les lentilles.
3. **Mixer** les deux bananes bien mûres avec les lentilles jusqu'à obtenir un mélange bien lisse.
4. **Verser** le tout dans un saladier.
5. **Ajouter** le jus de citron, le yaourt, l'œuf, le sucre et le beurre fondu. Bien **mélanger**.
6. **Ajouter** pour finir la farine et la levure chimique. **Mélanger** une nouvelle fois.
7. **Verser** la pâte dans le moule à cake beurré.
8. **Déposer** la dernière banane coupée en deux dans le sens de la longueur.
9. **Enfourner** pendant 1 heure à 1 heure 15 en surveillant bien.
10. **Planter** un couteau pour vérifier la cuisson, la lame doit ressortir propre.
11. **Retirer** du four et **laisser tiédir**. **Déguster** !



ASTUCE DU CHEF

Pour encore plus de gourmandise, remplacez la dernière banane par une poignée de pépites de chocolat. Incorporez-les à la pâte avant de verser dans le moule. Ces pépites apporteront une note gourmande à chaque tranche de cake.

Vous pouvez également remplacer le yaourt à la vanille par un yaourt nature et ajouter de l'arôme de vanille liquide.



INDEX

LÉGUMINEUSES

Fève	
Semoule et fèves aux petits légumes et épices	38
Bowl quinoa, fèves, carottes, courgettes, tomates et pastèque	52

Haricot rouge	
Houmous de haricots rouges à la tomate	18
Fajitas haricots rouges, poivrons et tomates	46
Brownie au chocolat noir, haricots rouges et noix	56
Pain d'épices aux haricots rouges et lentilles	60

Lentille	
Salade de lentilles, tomates cerises, chèvre et basilic	20
Velouté de lentilles	26
Tagliatelles sauce tomate, aubergines et lentilles vertes	34
Bowl riz, lentilles, endives, courge, chou, fromage et pommes	50
Pain d'épices aux haricots rouges et lentilles	60
Cake aux bananes et lentilles vertes	64

Lentille corail	
Muffins aux carottes, curry et lentilles corail	22
Croque-monsieur purée de lentilles corail, carottes et mozzarella	30
Lasagnes lentilles corail, chèvre et épinards	44

Pois cassé	
Potage de pois cassés au fromage frais	24
Hachis purée de pois cassés et ratatouille	40

Pois chiche	
Curry d'épinards et pois chiches au lait de coco	32
Semoule et fèves aux petits légumes et épices	38
Pizza champignons, poivrons et artichauts avec pâte aux pois chiches	42
Biscuit moelleux au chocolat et pois chiches	58
Muffins au chocolat et pois chiches	62

FRUITS ET LÉGUMES

Ail	
Houmous de haricots rouges à la tomate	18
Potage de pois cassé au fromage frais	24
Velouté de lentilles	26
Curry d'épinards et pois chiches au lait de coco	32
Sauce tomate maison	36
Tagliatelles sauce tomate, aubergines et lentilles vertes	34
Semoule et fèves aux petits légumes et épices	38
Hachis purée de pois cassés et ratatouille	40
Lasagnes lentilles corail, chèvre et épinards	44
Fajitas haricots rouges, poivrons et tomates	46

Artichaut	
Pizza champignons, poivrons et artichauts avec pâte aux pois chiches	42

Asperge	
Quiche aux asperges, petits pois et feta	48

Banane	
Cake aux bananes et lentilles vertes	64

Carotte	
Muffins aux carottes, curry et lentilles corail	22
Potage de pois cassés au fromage frais	24
Croque-monsieur purée de lentilles corail, carottes et mozzarella	30
Semoule et fèves aux petits légumes et épices	38
Bowl quinoa, fèves, carottes, courgettes, tomates et pastèque	52

Champignons	
Pizza champignons, poivrons et artichauts avec pâte aux pois chiches	42

Chou	
Bowl riz, lentilles, endives, courge, chou, fromage et pommes	50

Compote de pomme	
Biscuit moelleux au chocolat et pois chiches	58

Courge	
Bowl riz, lentilles, endives, courge, chou, fromage et pommes	50

Courgette	
Hachis purée de pois cassés et ratatouille	40
Bowl quinoa, fèves, carottes, courgettes, tomates et pastèque	52

Échalote	
Velouté de lentilles	26

Endive	
Bowl riz, lentilles, endives, courge, chou, fromage et pommes	50

Épinard	
Curry d'épinards et pois chiches au lait de coco	32
Lasagnes lentilles corail, chèvre et épinards	44

Navet	
Semoule et fèves aux petits légumes et épices	38

Oignon	
Salade de lentilles, tomates cerises, chèvre et basilic	20
Muffins aux carottes, curry et lentilles corail	22
Potage de pois cassés au fromage frais	24
Curry d'épinards et pois chiches au lait de coco	32
Tagliatelles sauce tomate, aubergines et lentilles vertes	34
Semoule et fèves aux petits légumes et épices	38
Hachis purée de pois cassés et ratatouille	40
Pizza champignons, poivrons et artichauts avec pâte aux pois chiches	42
Lasagnes lentilles corail, chèvre et épinards	44
Fajitas haricots rouges, poivrons et tomates	46

Pastèque	
Bowl quinoa, fèves, carottes, courgettes, tomates et pastèque	52

Poivron	
Hachis purée de pois cassés et ratatouille	40
Pizza champignons, poivrons et artichauts avec pâte aux pois chiches	42
Fajitas haricots rouges, poivrons et tomates	46

Pomme	
Bowl riz, lentilles, endives, courge, chou, fromage et pommes	50

Sauce/concentré/purée/concassé de tomates	
Houmous de haricots rouges à la tomate	18
Curry d'épinards et pois chiches au lait de coco	32
Tagliatelles sauce tomate, aubergines et lentilles vertes	34
Hachis purée de pois cassés et ratatouille	40
Pizza champignons, poivrons et artichauts avec pâte aux pois chiches	42
Fajitas haricots rouges, poivrons et tomates	46

Tomate	
Sauce tomate maison	36
Bowl quinoa, fèves, carottes, courgettes, tomates et pastèque	52
Salade de lentilles, tomates cerises, chèvre et basilic	20

Aubergine	
Tagliatelles sauce tomate, aubergines et lentilles vertes	34
Hachis purée de pois cassés et ratatouille	40

PRODUITS CÉRÉALIERS & FÉCULENTS

Feuille à lasagnes	
Lasagnes lentilles corail, chèvre et épinards	44

Flocon d'avoine	
Biscuit moelleux au chocolat et aux pois chiches	58

Galette wrap	
Fajitas haricots rouges, poivrons et tomates	46

Pain de mie	
Croque-monsieur purée de lentilles corail, carottes et mozzarella	30

Pâte Brisée	
Quiche aux asperges, petits pois et feta	48

Petit pois	
Quiche aux asperges, petits pois et feta	48

Poudre d'amande	
Muffins au chocolat et pois chiches	62

Quinoa	
Bowl quinoa, fèves, carottes, courgettes, tomates et pastèque	52

Riz	
Bowl riz, lentilles, endives, courge, chou, fromage et pommes	50

Semoule	
Semoule et fèves aux petits légumes et épices	38

Tagliatelle	
Tagliatelles sauce tomate, aubergines et lentilles vertes	34

PRODUITS LAITIERS

Beurre	
Lasagnes lentilles corail, chèvre et épinards	44
Biscuit moelleux au chocolat et pois chiches	58
Cake aux bananes et lentilles vertes	64

Crème liquide	
Velouté de lentilles	26
Quiche aux asperges, petits pois et feta	48

Feta	
Quiche aux asperges, petits pois et feta	48

Fromage à pâte dure	
Bowl riz, lentilles, endives, courge, chou, fromage et pommes	50

Fromage blanc	
Houmous de haricots rouges à la tomate	18

Fromage de chèvre	
Salade de lentilles, tomates cerises, chèvre et basilic	20
Lasagnes lentilles corail, chèvre et épinards	44

Fromage frais	
Potage de pois cassés au fromage frais	24

Fromage râpé	
Hachis purée de pois cassés et ratatouille	40
Lasagnes lentilles corail, chèvre et épinards	44

Gorgonzola	
Pizza champignons, poivrons et artichauts avec pâte aux pois chiches	42

Lait	
Lasagnes lentilles corail, chèvre et épinards	44
Brownie au chocolat noir, haricots rouges et noix	56

Lait de coco	
Curry d'épinards et pois chiches au lait de coco	32

Mozzarella	
Croque-monsieur purée de lentilles corail, carottes et mozzarella	30

Parmesan	
Pizza champignons, poivrons et artichauts avec pâte aux pois chiches	42

Yaourt à la vanille	
Cake aux bananes et lentilles vertes	64

AIDE À PRÉPARATION

Cacao	
Muffins au chocolat et pois chiches	62

Chocolat	
Brownie au chocolat noir, haricots rouges et noix	56
Biscuit moelleux au chocolat et pois chiches	58
Muffins au chocolat et pois chiches	62

Farine	
Pizza champignons, poivrons et artichauts avec pâte aux pois chiches	42
Lasagnes lentilles corail, chèvre et épinards	44
Biscuit moelleux au chocolat et pois chiches	58
Pain d'épices aux haricots rouges et lentilles	60
Muffins au chocolat et pois chiches	62
Cake aux bananes et lentilles vertes	64

Miel	
Semoule et fèves aux petits légumes et épices	38
Pain d'épices aux haricots rouges et lentilles	60
Muffins au chocolat et pois chiches	62

Noix	
Brownie au chocolat noir, haricots rouges et noix	56

Œuf	
Muffins aux carottes, curry et lentilles corail	22
Quiche aux asperges, petits pois et feta	48
Brownie au chocolat noir, haricots rouges et noix	56
Muffins au chocolat et pois chiches	62
Cake aux bananes et lentilles vertes	64

Sucre	
Biscuit moelleux au chocolat et pois chiches	58
Cake aux bananes et lentilles vertes	64

LES VOIX DES EXPERTS

La participation active des jeunes en situation de handicap dans le projet Vegess'IME a profondément influencé les professionnels impliqués, transformant leur approche et leur perception des pratiques alimentaires.



“ Les jeunes, notamment, étaient surpris qu'on leur demande leur avis. Ils se sentaient importants et étaient avides de partager leurs ressentis et suggestions, conscients que leurs commentaires seraient pris en compte. Le projet Vegess'IME laisse une belle place à l'observation des comportements des jeunes pendant les repas : c'est une donnée essentielle dans les études sur les pratiques alimentaires.

CATHERINE PINET-FERNANDES
SOCIOLOGUE SPÉCIALISÉE EN ALIMENTATION

“ Nous voulons promouvoir une alimentation saine et équilibrée auprès des jeunes en situation de handicap que nous accompagnons et les légumineuses sont un excellent moyen d'y parvenir. Les ateliers autour des légumineuses ont été une source d'information pour les jeunes sur les bienfaits de ces aliments et une sensibilisation à leur consommation. Ils leur ont également permis de découvrir de nouvelles saveurs.

FRANÇOISE DUSSAUD
CHARGÉE DE MISSIONS FONDATION GABRIEL-FRANÇOIS RICHARD



“ Participer à ce projet a été très enrichissant. Il est important de pouvoir impliquer les jeunes du CEM dans les futurs défis de notre société. Surtout quand c'est fait de manière gustative et ludique. L'alimentation tient une part importante dans la vie de ses jeunes citoyens, citoyennes. C'est pourquoi cette sensibilisation était primordiale.

BENJAMIN REVOL
CHEF DE SERVICE À LA FONDATION GABRIEL-FRANÇOIS RICHARD

REMERCIEMENTS

Nous souhaitons exprimer notre sincère gratitude envers toutes les personnes qui ont contribué à la réalisation de ce livre de recettes issu du projet Végéss'IME. Leur dévouement et leur expertise ont été essentiels à la concrétisation de ce projet visant à favoriser une alimentation adaptée et gourmande pour les jeunes en situation de handicap.

Nous adressons nos remerciements aux collaborateurs suivants :

La Fondation Gabriel-François Richard : Pour leur soutien dans la mise en place des phases de test et leur compréhension des besoins des jeunes. Un grand merci à Françoise DUSSAUD, chargée de missions et à Benjamin REVOL, chef de service, pour leur engagement. Nous remercions également les jeunes qui ont participé aux ateliers ainsi que leurs encadrants.

Le Centre de Recherche et d'Innovation de l'Institut Lyfe : Pour leur contribution précieuse à travers des études et des ateliers autour des légumineuses pour comprendre les préférences gustatives et sensorielles des jeunes en situation de handicap. Nos remerciements s'adressent particulièrement aux chefs R&D Julien FERRETTI et Marion ESTEVE, ainsi qu'à Estelle PETIT, responsable de l'équipe innovation.

Catherine PINET-FERNANDES : Sociologie spécialisée en alimentation, pour son analyse approfondie, son expertise et son évaluation qui ont grandement enrichi notre approche culinaire. Sa participation a été un élément clé dans l'élaboration et l'ajustement des recettes.

L'équipe Restalliance : Nous sommes reconnaissants envers Sarah ZAKAR, responsable diététique opérationnelle, Romain BRIVET et Justine GOASDUFF, chef gérant et diététicienne sur le site de la Fondation Richard et Jean-Philippe ROBIN, responsable « Réseau Des Chefs » et « Expertise Culinaire » service R&D. Leur contribution à la conception, au retravail, à la relecture des recettes, ainsi qu'à la préparation et aux tests auprès des jeunes, a été d'une importance capitale.

Leurs efforts dévoués et leurs expertises ont permis la création de ce livre de recettes unique, visant à améliorer l'alimentation et le plaisir gustatif des jeunes en situation de handicap.

L'Institut Nutrition remercie la **Direction régionale de l'Alimentation, de l'Agriculture et de la Forêt** pour son soutien financier indispensable au développement du projet Végéss'IME.



LE LIVRE DE RECETTES POUR CUISINER À LA PERFECTION DES LÉGUMINEUSES GOURMANDES ET RÉVEILLER LES PAPILLES DES JEUNES, À CHAQUE PLAT.

Explorez un monde culinaire unique où l'équilibre nutritionnel et la gourmandise se rencontrent harmonieusement grâce au projet Végéss'IME.

Découvrez des recettes spécialement adaptées aux besoins des jeunes en situation de handicap et conçues à leurs côtés, où le plaisir de manger rime avec bien-être.

C'est en ayant à cœur de contribuer à bien nourrir les mangeurs fragiles, de les comprendre et de les accompagner dans leur plaisir de manger, que l'Institut Nutrition a été fondé en 2020.

