

RESTAURATION COLLECTIVE



LÉGUMINEUSES & GOURMANDISES

RECETTES VÉGÉTARIENNES POUR LES JEUNES EN SITUATION DE HANDICAP

RECETTES PROPOSÉES PAR L'INSTITUT NUTRITION
PROJET VÉGÉSS'IME

CONTEXTE

Pour un jeune atteint de handicap mental sévère, le repas répond à une double fonction nutritive et relationnelle, mais il s'accompagne de besoins spécifiques auxquels il convient d'être particulièrement attentif. Certains handicaps peuvent provoquer des troubles lors de l'alimentation, il est alors primordial de les prendre en compte pour optimiser l'offre alimentaire proposée.

Depuis 2019, la loi EGAlim suggère de proposer, au moins une fois par semaine, un menu végétarien. Cette mesure vise à encourager une alimentation équilibrée et diversifiée, tout en répondant aux enjeux environnementaux et de santé publique, liés à la consommation de protéines végétales.

Source de protéines, riches en fibres, à haute teneur en fer, sans gluten et avec un indice glycémique faible, les légumineuses présentent de nombreux bénéfices nutritionnels et contribuent à une alimentation saine et durable.

Cependant, elles demeurent sous-représentées dans les menus de restauration collective. Une enquête menée par l'INRAE en 2020 sur l'utilisation des légumineuses dans ces structures confirme cette réalité puisque 59% d'entre-elles en proposent moins de 2 fois par semaine⁽¹⁾. Cette étude révèle également que 87% des chefs cuisiniers souhaitent introduire une plus grande diversité de légumineuses dans leurs menus, et 91% d'entre eux demandent davantage de recettes mettant en valeur ces ingrédients⁽¹⁾.

Le projet Végéss'IME a la volonté d'adresser cette attente avec l'ambition de concilier transition alimentaire et plaisir de manger chez les jeunes en situation de handicap, en mettant en avant la consommation de légumineuses

Ainsi, chacune des recettes a été élaborée en considérant les besoins, les attentes, les envies des jeunes et répondent aux exigences de la restauration collective.

Elles allient bien-être nutritionnel, préservation des saveurs et gourmandise, avec l'objectif de placer les légumineuses au cœur de repas de manière savoureuse et adaptée aux besoins des jeunes en situation de handicap.

L'Institut Nutrition

(1) : Fernandez-Inigo, H., & Magrini, M.-B. (2020). Les légumineuses en restauration collective : une enquête menée auprès des cuisines en 2019. /INRAE. <https://doi.org/10.15454/F66P-NA32>. ISBN : 2-7380-1438-0

SOMMAIRE

ENTRÉES

Houmous de haricots rouges à la tomate
Salade de lentilles, tomates cerises, chèvre et basilic
Muffins aux carottes, curry et lentilles corail
Potage de pois cassés au fromage frais
Velouté de lentilles

PLATS

Croque-monsieur lentilles corail, carottes et mozzarella
Curry d'épinards et pois chiches au lait de coco
Tagliatelles sauce tomate, aubergines et lentilles vertes
Semoule, fèves, carottes, navets et pois chiches
Hachis, purée de pois cassés et ratatouille
Pizza avec pâte aux pois chiches, champignons, poivrons et artichauts
Lasagnes lentilles corail, chèvre et épinards
Fajitas haricots rouges, poivrons et tomates
Bowl riz, lentilles, endives, courge, chou, fromage et pommes
Bowl quinoa, fèves, carottes, courgettes, tomates et pastèque
Quiche aux asperges, petits pois et fêta

DESSERTS

Brownie au chocolat noir, haricots rouges et noix
Biscuit moelleux chocolat et pois chiches
Pain d'épices aux haricots rouges et lentilles
Muffins au chocolat et pois chiches
Cake aux bananes et lentilles vertes

ENTRÉES



ENTRÉE

HOUMOUS DE HARICOTS ROUGES À LA TOMATE

POUR 6 PORTIONS

TEMPS DE PRÉPARATION : 10 min

TEMPS DE CUISSON : 0 min

GRAMMAGE / PERS : 100g au déjeuner ou dîner



INGRÉDIENTS

Articles	Quantité
Haricots rouges cuits	600g
Concentré de tomates	100g
Fromage blanc	150g
Ail	3g
Citron jaune pour son jus	1/2
Huile d'olive	37g
Paprika moulu	3g
Sel	3g
Poivre	3g

ÉTAPES DE PRÉPARATION

- 1 Décontaminer les denrées avant utilisation.
- 2 Égoutter les haricots en gardant le jus de côté.
- 3 Mixer les haricots avec un peu de ce jus pour obtenir une purée.
- 4 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.
- 5 Servir bien frais avec des tartines ou une salade composée.

ENTRÉE

SALADE DE LENTILLES, TOMATES CERISES, CHÈVRE ET BASILIC

POUR 6 PORTIONS

TEMPS DE PRÉPARATION : 10 min

TEMPS DE CUISSON : 0 min

GRAMMAGE / PERS : 100g au déjeuner ou dîner



INGRÉDIENTS

Articles	Quantité
Basilic	12 feuilles
Fromage de chèvre en bûche	90g
Lentilles cuites	330g
Tomates cerises	120g
Oignon rouge	60g
Vinaigrette (vinaigre, huile d'olive et citron)	90g
Sel, poivre	

ÉTAPES DE PRÉPARATION

- 1 Décontaminer les denrées avant utilisation.
- 2 Rincer et égoutter les lentilles cuites.
- 3 Verser les lentilles cuites dans un bac gastronome plein.
- 4 Ajouter le chèvre découpé en dés, les tomates cerises coupées en deux, l'oignon et le basilic ciselé.
- 5 Réaliser la vinaigrette en mélangeant une cuillère à soupe d'huile d'olive et une cuillère à soupe de citron.
- 6 Saler, poivrer.
- 7 Verser la vinaigrette dans la salade.
- 8 Mélanger le tout.
- 9 Dresser harmonieusement en assiette. Décorer d'une feuille de basilic.

ENTRÉE

MUFFINS AUX CAROTTES, CURRY ET LENTILLES CORAIL

POUR 6 PORTIONS

TEMPS DE PRÉPARATION : 20 min

TEMPS DE CUISSON : 20 min

GRAMMAGE / PERS : 80g au déjeuner ou dîner



INGRÉDIENTS

Articles	Quantité
Lentilles corail sèches	130g
Oeufs	2
Carottes	200g
Oignon	100g
Levure chimique	5g
Curry moulu	4g
Huile d'olive	
Sel, poivre	

ÉTAPES DE PRÉPARATION

- 1 Décontaminer les denrées avant utilisation.
- 2 Faire cuire les lentilles corail dans une casserole d'eau bouillante pendant 10 minutes environ. Égoutter puis réserver.
- 3 Peler et émincer les oignons.
- 4 Laver, éplucher et couper les carottes en petits dés.
- 5 Faire revenir les oignons dans une poêle avec un filet d'huile jusqu'à ce qu'ils soient translucides.
- 6 Ajouter les dés de carottes et bien mélanger.
- 7 Couvrir et laisser cuire à feu moyen pendant 10 minutes environ, jusqu'à ce que les carottes soient bien tendres.
- 8 Pendant ce temps, préchauffer le four à 180°C.
- 9 Fouetter les œufs dans un saladier.

- 10** Ajouter les lentilles corail cuites et bien égouttées. Saler, poivrer, ajouter le curry puis verser le mélange oignon/carotte une fois cuit.
- 11** Ajouter pour finir, la levure chimique et bien mélanger le tout.
- 12** Verser la préparation dans des moules à muffins préalablement beurrés.
- 13** Enfourner pendant 20 minutes environ.
- 14** A la sortie du four, laisser tiédir et démouler.
- 15** Déguster !

LE PETIT +

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 !

ENTRÉE

POTAGE DE POIS CASSÉS AU FROMAGE FRAIS

POUR 6 PORTIONS

TEMPS DE PRÉPARATION : 20 min

TEMPS DE CUISSON : 45 min

GRAMMAGE / PERS : 250g au déjeuner ou dîner



INGRÉDIENTS

Articles	Quantité
Carottes	115g
Pois cassés	520g
Oignon	115g
Fromage frais	60g
Ail	6g
Eau	60g
Huile d'olive	1500g
Sel, poivre	

ÉTAPES DE PRÉPARATION

- 1 Décontaminer les denrées avant utilisation.
- 2 Rincer les pois cassés et mettre de côté.
- 3 Laver puis éplucher les carottes. Les couper en rondelles.
- 4 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.
- 5 À ce moment-là, ajouter les pois cassés et les carottes coupées en rondelles.
- 6 Saler, poivrer et verser l'eau. Laisser cuire à feu doux jusqu'à ce que ce soit bien cuit.
- 7 En fin de cuisson, ajouter le fromage frais.
- 8 Puis, mixer le tout à l'aide d'un mixeur plongeant jusqu'à obtenir la consistance souhaitée. Ajouter de l'eau si besoin.
- 9 Dresser.

ENTRÉE

VELOUTÉ DE LENTILLES

POUR 6 PORTIONS

TEMPS DE PRÉPARATION : 10 min

TEMPS DE CUISSON : 45 min

GRAMMAGE / PERS : 250g au déjeuner ou dîner



INGRÉDIENTS

Articles	Quantité
Lentilles vertes	520g
Échalote piquée avec des clous de girofles	30g
Crème liquide	300g
Ail	9g
Eau	2200g
Feuilles de laurier	2
Huile d'olive (au service si besoin)	
Sel, poivre	

ÉTAPES DE PRÉPARATION

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

PLATS



PLAT

CROQUE-MONSIEUR LENTILLES CORAIL, CAROTTES, MOZZARELLA

POUR 6 PORTIONS

TEMPS DE PRÉPARATION : 30 min

TEMPS DE CUISSON : 30 min

GRAMMAGE / PERS : Une portion au déjeuner ou dîner



INGRÉDIENTS

Articles	Quantité
Tranches de pain de mie complet	12
Carottes	400g
Lentilles corail	125g
Mozzarella	350g
Curcuma moulu	3g
Cumin moulu	3g
Sel, poivre	
Lait si besoin	

ÉTAPES DE PRÉPARATION

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

PLAT

CURRY D'ÉPINARDS ET POIS CHICHES AU LAIT DE COCO

POUR 6 PORTIONS

TEMPS DE PRÉPARATION : 25 min

TEMPS DE CUISSON : 30 min

GRAMMAGE / PERS : 250g au déjeuner ou dîner



INGRÉDIENTS

Articles	Quantité
Épinards hachés surgelés	900g
Purée de tomates	525g
Pois chiches cuits en bocal (poids net égoutté)	525g
Lait de coco	300g
Oignon	150g
Ail	9g
Curry moulu	7.5g
Curcuma moulu	3g
Huile d'olive	
Sel, poivre	

ÉTAPES DE PRÉPARATION

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

PLAT

TAGLIATELLES SAUCE TOMATE, AUBERGINES, LENTILLES VERTES

POUR 6 PORTIONS

TEMPS DE PRÉPARATION : 30 min

TEMPS DE CUISSON : 40 min

GRAMMAGE / PERS : 250g au déjeuner ou dîner



INGRÉDIENTS

Articles	Quantité
Aubergines	600g
Lentilles vertes (à cuire)	125g
Tomates concassées*	400g
Purée de tomates*	20g
Tagliatelles	300g
Oignon	100g
Ail	6g
Cube de bouillon de légumes	1
Paprika moulu	1.5g
Cumin moulu	2g
Huile d'olive	
Sel, poivre	

*ou remplacer par une sauce tomate maison, voir recette ci-après

ÉTAPES DE PRÉPARATION

- 1 Décontaminer les denrées avant utilisation.
- 2 Laver et couper les aubergines en petits cubes.
- 3 Pour la cuisson, deux méthodes s'offrent à vous :

À LA POËLE : 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).

- 4** Pendant ce temps, faire revenir l'oignon et l'ail une grande casserole avec un filet d'huile jusqu'à ce que l'oignon soit translucide.
- 5** Ajouter les lentilles, le cube de bouillon de légumes et verser 400g d'eau.
- 6** Saler, poivrer, ajouter le paprika et le cumin.
- 7** Porter à ébullition puis baisser le feu et laisse mijoter 15 à 20 minutes jusqu'à ce que l'eau se soit évaporée.
- 8** Au bout de ce temps, ajouter les tomates concassées et la purée de tomates (ou sauce tomate maison, voir recette ci-après).
- 9** 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.
- 10** Cuire les pâtes dans un grand volume d'eau en les remuant régulièrement.
- 11** Une fois cuites, les égoutter et les verser aussitôt dans la sauce.
- 12** Bien mélanger et servir immédiatement !

SAUCE TOMATE MAISON

1000g de tomates bien mûres et juteuses

3g d'ail

40g d'huile d'olive

Herbes aromatiques (type herbes de Provence) : thym, romarin, origan, basilic...

Sel

- 1** Décontaminer les denrées avant utilisation.
- 2** Laver les tomates et les couper en petits dés.
- 3** Faire chauffer un peu d'huile d'olive dans une poêle profonde avec l'ail.
- 4** Verser les dés de tomates. Saler, poivrer et ajouter une belle cuillère à soupe d'herbes de votre choix (par exemple du thym, du romarin, de l'origan et du basilic).
- 5** Mélanger et laisser mijoter sous couvercle pendant 20 minutes à feu doux.
- 6** Ôter le couvercle et prolonger la cuisson pendant 10 minutes pour que la sauce s'épaississe.

VARIANTE

Version hiver : remplacer les aubergines par des champignons.

SERVICE

150g de pâtes

100g de sauce

PLAT

SEMOULE, FÈVES, CAROTTES, NAVETS ET POIS CHICHES

POUR 6 PORTIONS

TEMPS DE PRÉPARATION : 30 min

TEMPS DE CUISSON : 30 min

GRAMMAGE / PERS : 300g au déjeuner ou dîner



INGRÉDIENTS

Articles	Quantité
Semoule couscous	600g
Fèves	300g
Pois chiches	300g
Carottes	300g
Navets	300g
Oignon	90g
Ail	4g
Cube de bouillon de légumes	1
Miel	30g
Coriandre	1 petit bouquet
Épices Raz el hanout	15g
Huile d'olive	

ÉTAPES DE PRÉPARATION

- 1 Décontaminer les denrées avant utilisation.
- 2 Éplucher, laver et couper les légumes (carottes et navet) en morceaux.
- 3 Peler et émincer l'ail et l'oignon. Les faire dorer dans une poêle avec un filet d'huile.
- 4 Lorsqu'ils sont bien fondants, ajouter les carottes, navets, fèves et pois chiches.
- 5 Saler, poivrer, ajouter le Raz el hanout et le miel. Bien mélanger.
- 6 Ciseler la coriandre et ajouter la moitié à la préparation.
- 7 Pour finir, ajouter le cube de bouillon de légumes, verser 600g d'eau.
- 8 Cuire à feu doux pendant 30 à 45 minutes environ, jusqu'à ce que les légumes soient bien fondants.

- 4** Pendant ce temps, cuire la semoule selon les indications du paquet.
- 5** Dresser harmonieusement sur assiettes.
- 6** Décorer avec le reste de la coriandre ciselée. Déguster !

LE PETIT +

Vous pouvez ajouter ou échanger les légumes de la recette : céleri, brocoli, aubergine, courgette, courge...

PLAT

HACHIS PURÉE DE POIS CASSÉS ET RATATOUILLE

POUR 6 PORTIONS

TEMPS DE PRÉPARATION : 30 min

TEMPS DE CUISSON : 40 min

GRAMMAGE / PERS : 250g au déjeuner ou dîner



INGRÉDIENTS

Articles	Quantité
----------	----------

Pour la purée de pois cassés

Pois cassés	600g
Persil	3/4 d'un bouquet
Oignon jaune	100g
Huile	125g
Sel, poivre	

Pour la ratatouille

Aubergines	180g
Courgettes	210g
Tomates concassées (en conserve)	180g
Poivron rouge	45g
Poivron vert	45g
Oignon jaune	100g
Ail	6g
Herbes de Provence	
Huile d'olive	
Sel, poivre	

Pour le montage

Fromage râpé type emmental	90g
----------------------------	-----

ÉTAPES DE PRÉPARATION

- 1** Décontaminer les denrées avant utilisation.

Pour la purée de pois cassés

- 2** Rincer les pois cassés.
- 3** 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.
- 4** Ajouter les pois cassés et le persil ciselé. Cuire pendant 1 heure à ébullition.
- 5** Une fois cuits, égoutter en conservant l'eau de cuisson.
- 6** 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.

Pour la ratatouille

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

Pour le montage

- 13** Préchauffer le four à 180°C.
- 14** Dresser dans le plat à gratin la moitié de la purée.
- 15** Recouvrir de ratatouille. Verser l'autre moitié de la purée et lisser le tout.
- 16** Parsemer le fromage râpé puis enfourner jusqu'à ce que ce soit bien doré.
- 17** Servir chaud !

PLAT

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

POUR 6 PORTIONS

TEMPS DE PRÉPARATION : 15 min

TEMPS DE CUISSON : 20 min

GRAMMAGE / PERS : 200g au déjeuner ou dîner



INGRÉDIENTS

Articles	Quantité
Pour la pâte à pizza aux pois chiches	
Pois chiches cuits égouttés	400g
Farine	60g
Sel, poivre	
Pour la garniture	
Fonds d'artichauts cuits	90g
Champignons de Paris	90g
Oignon rouge	30g
Poivrons (rouge, jaune ou vert)	90g
Sauce tomate	120g
Gorgonzola	150g
Copeaux de parmesan	40g
Huile d'olive	

ÉTAPES DE PRÉPARATION

- 1 Décontaminer les denrées avant utilisation.
- 2 Préchauffer le four à 175°C.
- 3 Mixer les pois chiches jusqu'à obtenir une pâte bien lisse.

- 4** Verser dans un saladier. Ajouter la farine, saler, poivrer et mélanger jusqu'à obtenir une pâte homogène.
- 5** Recouvrir une plaque de four de papier cuisson.
- 6** Déposer la pâte à pizza au centre et l'étaler à l'aide d'un rouleau à pâtisserie pour former un disque.
- 7** Enfourner 5 minutes.
- 8** Pendant ce temps, laver et émincer le poivron, les champignons et l'oignon rouge.
- 9** Les faire revenir quelques instants dans une poêle chaude avec de l'huile.
- 10** Couper en morceaux les fonds d'artichauts ainsi que le gorgonzola.
- 11** Étaler la sauce tomate sur la pâte sortie du four.
- 12** Garnir avec les fonds d'artichauts, les poivrons, les champignons, l'oignon rouge et le gorgonzola.
- 13** Ajouter pour finir, les copeaux de parmesan.
- 14** Enfourner une dizaine de minutes.

LE PETIT +

Dégustez cette pizza avec une salade verte !

Pour plus de croquant, vous pouvez disposer vos légumes crus directement sur votre pizza.

PLAT

LASAGNES LENTILLES CORAIL, CHÈVRE ET ÉPINARDS

POUR 6 PORTIONS

TEMPS DE PRÉPARATION : 20 min

TEMPS DE CUISSON : 50 min

GRAMMAGE / PERS : 250g au déjeuner ou dîner



INGRÉDIENTS

Articles	Quantité
Feuilles à lasagnes	8
Lentilles corail	120g
Épinards hachés surgelés	500g
Ail	6g
Oignon	70g
Lait	400g
Beurre	40g
Farine	40g
Fromage de chèvre frais ou en bûche	300g
Fromage râpé	200g
Huile d'olive	
Sel, poivre	
Muscade moulue	

ÉTAPES DE PRÉPARATION

- 1 Décontaminer les denrées avant utilisation.

Préparation de la farce

- 2 Faire cuire les lentilles corail dans une casserole d'eau bouillante pendant 10 minutes. Égoutter en fin de cuisson et réserver.
- 3 Décongeler les épinards : au micro-onde ou dans une casserole sur feu très doux avec un fond d'eau. Réserver.
- 4 Éplucher et émincer l'ail et l'oignon.
- 5 Faire revenir dans une poêle avec un filet d'huile.
- 6 Hacher grossièrement les épinards cuits et les rajouter au mélange ail/oignon.
- 5 Mélanger, saler, poivrer et laisser cuire le tout quelques minutes.
- 6 Ajouter pour finir les lentilles corail, mélanger puis retirer du feu et réserver.

Préparation de la béchamel

- 7 Faire fondre le beurre dans une casserole à feu doux.
- 8 Ajouter la farine et mélanger (on obtient un mélange un peu crémeux).
- 9 Délayer en ajoutant progressivement le lait. Saler, poivrer et ajouter la muscade.
- 10 Faire cuire à feu doux pendant une dizaine de minutes sans cesser de mélanger. La béchamel doit épaissir en fin de cuisson.
- 11 Une fois cuite, verser la béchamel dans un bol et réserver.
- 12 Préchauffer le four à 180°C.
- 12 Émietter ou couper le fromage de chèvre en petits morceaux.

Montage des lasagnes

- 13 Beurrer un plat à gratin et déposer une couche de feuilles à lasagnes dans le fond.
- 14 Recouvrir de mélange lentilles/épinards. Parsemer de chèvre puis verser un peu de béchamel par-dessus.
- 15 Répéter l'opération jusqu'à épuisement des ingrédients : feuilles à lasagnes, mélange lentilles/épinards, chèvre puis béchamel.
- 16 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.
- 17 Déguster !

PLAT

FAJITAS HARICOTS ROUGES, POIVRONS ET TOMATES

POUR 6 PORTIONS

TEMPS DE PRÉPARATION : 30 min

TEMPS DE CUISSON : 2h30 min

GRAMMAGE / PERS : 250g au déjeuner ou dîner



INGRÉDIENTS

Articles	Quantité
Galettes wrap	6
Haricots rouges secs	420g
Poivrons rouges	120g
Tomates pelées concassées	300g
Oignon	120g
Ail	6g
Épices mélange mexicain ou épices à chili	15g
Persil	
Huile d'olive	
Sel, poivre	

ÉTAPES DE PRÉPARATION

- 1 Décontaminer les denrées avant utilisation.
- 2 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.
- 3 Égoutter puis réserver.
- 4 Pendant ce temps, laver et couper les poivrons en lamelles.
- 5 Éplucher l'ail et l'oignon, les émincer finement.
- 6 Faire dorer l'ail et l'oignon dans un filet d'huile.
- 7 Quand l'oignon devient translucide, ajouter les épices et le poivron.
- 8 Laisser cuire une dizaine de minutes puis ajouter le concassé de tomates, saler, poivrer et poursuivre la cuisson pendant 20 minutes.
- 9 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.
- 10 Dresser en assiettes et parsemer de persil ciselé !

PLAT

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

POUR 6 PORTIONS

TEMPS DE PRÉPARATION : 30 min

TEMPS DE CUISSON : 20 min

GRAMMAGE / PERS : 300g au déjeuner ou dîner



INGRÉDIENTS

Articles	Quantité
Lentilles	600g
Riz long complet	200g
Courge (butternut, potiron, potimaron, etc)	225g
Endives	210g
Chou blanc ou rouge	210g
Fromage à pâte dure (cantal, emmental, comté)	120g
Pomme type Granny Smith	210g
Huile d'olive	300g
Vinaigrette	150g

ÉTAPES DE PRÉPARATION

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

PLAT

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

VERSION ÉTÉ

INGRÉDIENTS

Articles	Quantité
Quinoa	720g
Fèves	240g
Carottes	240g
Courgettes	180g
Tomates	240g
Pastèque	180g
Vinaigrette	150g

ÉTAPES DE PRÉPARATION

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

LE PETIT +

Vous pouvez proposer ces deux bowls en format salade bar : chaque assiette sera préparée avec la base légumineuse / féculent et sera ensuite agrémentée avec les ingrédients de chaque recette.

PLAT

QUICHE AUX ASPERGES, PETITS POIS ET FETA

POUR 1 QUICHE

TEMPS DE PRÉPARATION : 20 min

TEMPS DE CUISSON : 55 min

GRAMMAGE / PERS : 150g au déjeuner ou dîner



INGRÉDIENTS

Articles	Quantité
Pâte brisée	1
Petits pois surgelés	150g
Asperges vertes	1 botte ou 8/10 asperges
Oeufs	3
Feta	60g
Crème fraîche (ou lait)	200g
Muscade moulue	
Sel, poivre	

ÉTAPES DE PRÉPARATION

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

DESSERTS



DESSERT

BROWNIE AU CHOCOLAT NOIR, HARICOTS ROUGES ET NOIX

POUR 6 PORTIONS

TEMPS DE PRÉPARATION : 20 min

TEMPS DE CUISSON : 15 min

GRAMMAGE / PERS : 60g au déjeuner ou dîner



INGRÉDIENTS

Articles	Quantité
Haricots rouges, rincés et égouttés	190g
Chocolat noir	150g
Lait	45g
Oeufs	2
Noix hachées	40g
Levure chimique	4g

ÉTAPES DE PRÉPARATION

- 1 Décontaminer les denrées avant utilisation.
- 2 Préchauffer le four à 180°C.
- 3 Recouvrir un moule de papier sulfurisé.
- 4 Faire fondre le chocolat.
- 5 Pendant ce temps, mixer les haricots rouges avec le lait pour obtenir une purée lisse.
- 6 Ajouter les œufs un à un au chocolat fondu, en mélangeant bien.
- 7 Incorporer la purée de haricots au mélange.
- 8 Ajouter la levure en pluie pour bien incorporer.
- 9 Ajouter les noix concassées grossièrement.
- 10 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.

LE PETIT +

Vous pouvez servir le brownie avec une crème anglaise fraîche pour un dessert encore plus gourmand. Vous pouvez également remplacer les noix par des amandes ou des noisettes !

DESSERT

BISCUIT MOELLEUX CHOCOLAT ET POIS CHICHES

POUR 6 PORTIONS

TEMPS DE PRÉPARATION : 25 min

TEMPS DE CUISSON : 30 min

GRAMMAGE / PERS : 80g au déjeuner ou dîner



INGRÉDIENTS

Articles	Quantité
Pois chiches, cuits et égouttés	250g
Pépites de chocolat	50g + 30g
Compote de pommes	50g
Flocons d'avoine	50g
Farine	45g
Beurre	40g
Sucre en poudre	20g
Levure chimique	5g
Extrait de vanille liquide	

ÉTAPES DE PRÉPARATION

- 1 Décontaminer les denrées avant utilisation.
- 2 Préchauffer le four à 180°C.
- 3 Rincer les pois chiches à l'eau froide puis les égoutter.
- 4 Mixer au robot les flocons d'avoine jusqu'à obtenir une poudre.
- 5 Ajouter les pois chiches et mixer le tout.
- 6 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.
- 7 Mélanger jusqu'à obtenir une pâte bien lisse et homogène.
- 8 Ajouter les 50g de pépites de chocolat, puis mélanger.
- 9 Verser la pâte dans un moule à gâteau préalablement recouvert de papier cuisson.
- 10 Saupoudrez avec les pépites de chocolat restantes.
- 11 Cuire au four pendant 25 à 30 minutes, en surveillant régulièrement. Laisser refroidir.

DESSERT

PAIN D'ÉPICES AUX HARICOTS ROUGES ET LENTILLES

POUR 6 PORTIONS

TEMPS DE PRÉPARATION : 20 min

TEMPS DE CUISSON : 45 min

GRAMMAGE / PERS : 60g au déjeuner ou dîner



INGRÉDIENTS

Articles	Quantité
Haricots rouges, cuits et égouttés	160g
Lentilles cuites égoutées	110g
Miel	110g
Farine	80g
Levure chimique	8g
Cannelle moulue	0.5g
Gingembre moulu	0.75g
Mélange 4 épices	2.5g

ÉTAPES DE PRÉPARATION

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

DESSERT

MUFFINS AU CHOCOLAT ET POIS CHICHES

POUR 6 PORTIONS

TEMPS DE PRÉPARATION : 20 min

TEMPS DE CUISSON : 20 min

GRAMMAGE / PERS : 60g au déjeuner ou dîner



INGRÉDIENTS

Articles	Quantité
Pois chiches, cuits et égouttés	200g
Oeufs	2
Miel ou sirop d'érable	40g
Cacao	40g
Huile de colza	20g
Arôme de vanille liquide	6.6g
Poudre d'amandes	125g
Chocolat	50g + 30g en pépites
Levure chimique	6g
Farine	25g

ÉTAPES DE PRÉPARATION

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

DESSERT

CAKE AUX BANANES ET LENTILLES VERTES

POUR 6 À 8 PORTIONS

TEMPS DE PRÉPARATION : 20 min

TEMPS DE CUISSON : 45 min

GRAMMAGE / PERS : 60g au déjeuner ou dîner



INGRÉDIENTS

Articles	Quantité
Bananes bien mûres	2 + 1 pour le décor
Lentilles vertes cuites	100g
Farine	160g
Yaourt à la vanille	125g
Oeuf	1
Jus de citron	120g
Sucre	80g
Beurre fondu	50g
Levure chimique	6g

ÉTAPES DE PRÉPARATION

- 1 Décontaminer les denrées avant utilisation.
- 2 Préchauffer le four à 180°C. Beurrer un moule à cake.
- 3 Égoutter et rincer les lentilles.
- 4 Mixer les deux bananes bien mûres avec les lentilles jusqu'à obtenir un mélange bien lisse.
- 5 Verser le tout dans un saladier.
- 6 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.

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 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 Institut Lyfe : Pour leur contribution précieuse à travers des études et des ateliers autour des légumineuses pour comprendre leurs préférences gustatives et sensorielles. Nos remerciements vont à Estelle PETIT, responsable de l'équipe innovation, et à Marion ESTEVE, cheffe de projets culinaires.

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, chef gérant sur le site de la Fondation Richard, Jean-Philippe ROBIN, responsable « Réseau Des Chefs » et « Expertise Culinaire » service R&D, et Justine GOASDUFF, diététicienne. 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 **Direction régionale de l'Alimentation, de l'Agriculture et de la Forêt** pour leur soutien financier indispensable au développement du projet Végéss'IME.



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 :

Date de dépôt :

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).

Tout 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. »

VÉGÉSS'IME