Thème du mois 09/2020: Camps de sport scolaire

Bircher muesli

Ingrédients pour 10 personnes

100 g	de flocons d'avoine*
500 g	de yaourt nature*
500 ml	de lait*
3	pommes de taille moyenne, coupées en petits morceaux
2	poires de taille moyenne, coupées en petits morceaux
5	bananes, coupées en petits morceaux
5 poignées	de noix (par exemple: amandes, noix, noisettes, etc.), concassées
5 cc.	de graines de lin
	miel liquide ou sirop d'agave

En option

1 paquet de mélange de baies surgelées

Préparation

- Verser les flocons d'avoine dans un saladier, puis le lait (ou l'eau).
- Ajouter le yaourt, les fruits, les noix et les graines de lin et mélanger le tout. Compléter éventuellement avec les baies.
- Sucrer avec le miel ou le sirop d'agave selon les goûts.

* En cas d'allergies/d'intolérances, tu trouveras des alternatives dans le tableau des aliments (pdf).

Crêpes

Ingrédients pour 10 personnes **Pâte**

150 g	de farine de sarrasin
250 ml	de lait végétal (lait d'avoine par ex.)
20 g	de maïzena
2 c.s.	de margarine
	sel

Garniture

Selon envie

- Rucola, pâte à tartiner aux légumes et feta
- Oignons, fromage frais et parmesan
- Houmous (voir la recette) et carottes râpées
- Pâte à tartiner aux radis
- Pâte à tartiner carottes-gingembre
- Houmous cannellini

Préparation

- Battre les ingrédients dans un petit saladier avec 50 ml d'eau froide.
- Verser une partie de la masse dans la poêle beurrée pour former une omelette fine. Recommencer.

Thème du mois 09/2020: Camps de sport scolaire

Nutella maison

Ingrédients pour 10 personnes (600 g)

3 dl	d'eau tiède
4 cs.	de miel, liquide
200 g	de noisettes ou amandes, moulues*
5 cs.	de cacao en poudre (sans sucre 60 g)
1 cc.	de cannelle
1 cc.	de vanille en poudre ou graines de vanille extraites de la gousse
	sel

Astuce

Affiner avec trois cuillères à soupe de demi-crème acidulée* pour rendre la pâte plus onctueuse. Ajouter trois cuillères à soupe de poudre maltée (Jemalt par ex.) afin d'optimiser les apports en vitamines et minéraux.

Préparation

- Mélanger tous les ingrédients et les mixer.

*En cas d'allergies/d'intolérances, tu trouveras des alternatives dans le tableau des aliments (pdf).

Cette recette OUGA a été découverte chez: Laura Koch, 2018. Essen, geniessen, gesund bleiben.

Thème du mois 09/2020: Camps de sport scolaire

Pancakes amarante avoine

Ingrédients pour 10 personnes

Pâte

100 g	d'amarante
100 g	d'avoine*
4	œufs (alternative: 20 g fécule de maïs et 250 ml lait végétal)
2 cc.	de sel
3 cs.	de beurre à rôtir*

Préparation

- La veille, faire tremper l'amarante dans un saladier avec de l'eau chaude (recouvrir de 2 cm env.) et laisser gonfler durant la nuit (8-10 heures).
- Le lendemain, verser l'amarante dans un tamis et laisser égoutter.
- Mixer l'amarante avec l'avoine, les œufs et le sel pour obtenir une masse aérée.
- Chauffer un peu de beurre et verser la pâte dans une poêle. Cuire à petit feu et retourner.

*En cas d'allergies/d'intolérances, tu trouveras des alternatives dans le tableau des aliments (pdf).

Cette recette a été découverte chez: Laura Koch, 2018. Essen, geniessen, gesund bleiben.

Thème du mois 09/2020: Camps de sport scolaire

Porridge amarante

Ingrédients pour 10 personnes

Pâte

250 g	d'amarante
5	pommes ou poires
1 cc.	de vanille en poudre
1 cc.	de cannelle

En option

1 paquet	de baies surgelées ou
5 cs.	de cacao en poudre, non sucré

Préparation

- Faire tremper l'amarante à couvert dans l'eau durant la nuit (8-10 heures).
- Le matin suivant, cuire l'amarante avec l'eau résiduelle environ 10 minutes. Ajouter les épices (et le cacao éventuellement).
- Epépiner les pommes ou les poires, les râper avec la peau et les incorporer à l'amarante (avec les baies surgelées éventuellement).

Cette recette OUGA a été découverte chez: Laura Koch, 2018. Essen, geniessen, gesund bleiben.

Smoothie d'hiver

Ingrédients pour 10 personnes (2 litres)

5	petites poires, coupées en morceaux
5	petites carottes, coupées en morceaux
1 l	d'eau
2	citrons, pressés
5 cs.	d'huile de lin

En option

1	racine de gingembre, coupée en fines lamelles

Préparation

- Mixer tous les ingrédients et déguster.

Thème du mois 09/2020: Camps de sport scolaire

Bowl de riz

Ingrédients pour 10 personnes

350 g	de riz complet
2	carottes (120 g)
½	courge (300 g)
2	betteraves, crues (env. 400 g)
1 paquet	de champignons (250 g)
2	patates douces, taille moyenne (600 g)
2	oignons
1 kg	de poulet ou tofu
	huile d'olive
	sel aux herbes
	poivre
	paprika
	cumin et/ou poudre de curcuma

Alternative:
Restes de la semaine

Garniture

2 cs.	de noix, hachées fin*
2 cc.	de graines de sésame, grillées*
	basilic, haché (alternative: séché)

Préparation

- Préchauffer le four à 180°C en mode convection (haut et bas).
- Verser le riz dans une casserole avec trois fois son volume d'eau et un peu de sel. Laisser mijoter env. 40 minutes sans remuer. Verser dans un saladier et laisser égoutter.
- Pendant ce temps, couper les légumes et les champignons en petits morceaux. Idem avec le poulet ou le tofu. Mélanger le tout dans un saladier avec un peu d'huile d'olive et les épices. Répartir sur la plaque recouverte d'un papier sulfurisé et enfourner environ 30 minutes.
- Ensuite, mélanger tous les ingrédients dans un grand bol et garnir avec les noix, le sésame et le basilic.

*En cas d'allergies/d'intolérances, tu trouveras des alternatives dans le tableau des aliments (pdf).

Cette recette a été découverte chez: Laura Koch, 2018. Essen, geniessen, gesund bleiben.

Thème du mois 09/2020: Camps de sport scolaire

Guacamole aux petits pois

Ingrédients pour 10 personnes

800 g	de petits pois (surgelés ou frais)
4 cs.	d'huile d'olive
2	gousses d'ail, émincées
env. 120 ml	d'eau
2	limettes, jus et zeste
4	tomates
1 bouquet	de coriandre verte

Préparation

- Cuire à couvert les quatre premiers ingrédients 5 à 10 minutes. Pour la variante crudivore, laisser tomber cette étape.
- Réduire la préparation en purée (mixeur plongeant ou robot ménager).
- Ajouter le sel et le poivre, de même que le jus de limette et le zeste.
- Laver et couper les tomates en dés.
- Laver puis hacher la coriandre, ajouter à la crème selon les goûts.
- Mélanger les dés de tomates avec le guacamole ou les servir à part.

Cette recette OUGA a été découverte chez: Helene Holunder, 2018.

Thème du mois 09/2020: Camps de sport scolaire

Houmous basilic-limettes

Ingrédients pour 10 personnes

500 g	de pois chiches (alternative: pois chiches en boîte)
4 cs.	d'huile d'olive
4 cs.	de tahin (pâte de sésame)*
4 cs.	d'eau
	sel et poivre
1 bouquet	de basilic
4 cs.	de jus de limettes
2	gousses d'ail

Préparation

- Verser les pois chiches dans une casserole remplie d'eau froide, les couvrir et les laisser tremper toute la nuit.
- Le lendemain, verser l'eau dans l'évier et rincer les pois chiches. Les laisser égoutter. Réduire en purée avec une cuillère à soupe d'huile, la pâte de sésame et l'eau. Epicer avec le sel et le poivre.
- Réserver quelques feuilles de basilic pour la garniture.
- Mixer encore la masse avec le jus de limettes, le reste de basilic et l'ail.
- Mettre dans saladier, ajouter un filet d'huile et garnir avec le basilic restant.

*En cas d'allergies/d'intolérances, tu trouveras des alternatives dans le tableau des aliments (pdf).

Cette recette OUGA a été découverte chez: Migusto, 2017.

Thème du mois 09/2020: Camps de sport scolaire

Quiche aux légumes

Ingrédients pour 10 personnes

Pâte

750 g	de farine*	Alternative: 3 pâtes à gâteau à l'épeautre ou pâtes sans gluten ∅ 32cm
2 cc.	de sel	
7 cc.	de poudre à lever	
190 ml	d'huile d'olive	
250 ml	d'eau	

Garniture

2	oignons, émincés
2 gousses	d'ail, pressé
6	carottes, coupées en fines lamelles
4	poireaux, coupés fin
1	panais, coupé en fines lamelles
1	betterave crue, coupée en fines lamelles
½	courge, coupée en fines lamelles
1 bouquet	de ciboulette ou persil, hachés (alternative: séchés)

Liaison/nappage

500 ml	de demi-crème*
5	œufs (alternative: 250 g tofu soyeux réduit en purée)
100 g	de sbrinz, râpé
	sel
	poivre

Préparation

- Mélanger tous les ingrédients et pétrir pour obtenir une pâte. Laisser reposer pendant qu'on prépare la garniture.
- Chauffer l'huile d'olive dans la poêle et faire suer les oignons et l'ail. Ajouter les légumes et les faire brièvement revenir. Etuver ensuite pendant environ 10-15 minutes dans un peu d'eau. Assaisonner avec le sel et le poivre.
- Ajouter le persil ou la ciboulette. Retirer la poêle de la plaque.
- Dans un saladier, battre la crème avec les œufs et ajouter le fromage. Assaisonner avec le sel et le poivre.
- Etendre la pâte et la déposer dans une plaque graissée en veillant à bien presser les rebords. Piquer avec une fourchette.
- Verser les légumes sur la pâte et napper le tout avec la liaison.
- Cuire 35-45 minutes dans le four préchauffé à env. 200°C (chaleur tournante).

*En cas d'allergies/d'intolérances, tu trouveras des alternatives dans le tableau des aliments (pdf).

Cette recette OUGA a été découverte chez: Laura Koch, 2018. Essen, geniessen, gesund bleiben.

Thème du mois 09/2020: Camps de sport scolaire

Salade de couscous

Ingrédients pour 10 personnes

500 g	de couscous*
250 g	de lentilles rouges
5 dl	de bouillon de légumes*
2 bottes	de radis, coupés fin
5	carottes, coupées fin
1	patate douce, coupée fin
500 g	d'épinards en branches
1	oignon, haché fin
1 paquet	de canneberges séchées
	diverses herbes aromatiques: persil, menthe, etc. (évent. séchées)
	sel
	poivre
	paprika

Préparation

- Faire revenir les oignons et les patates douces avec un peu d'huile d'olive.
- Cuire les lentilles al dente dans l'eau salée env. 10 minutes, égoutter.
- Porter le couscous à ébullition avec le bouillon et laisser gonfler à couvert 7 minutes.
- Verser tous les ingrédients dans un saladier, mélanger et épicer.

Sauce

Ingrédients pour 10 personnes

8 cs.	d'huile d'olive
5 cs.	de jus de citron
	sel
	poivre

Préparation

- Mélanger tous les ingrédients et verser sur la salade de couscous. Laisser reposer un petit moment et corriger l'assaisonnement si nécessaire.

*En cas d'allergies/d'intolérances, tu trouveras des alternatives dans le tableau des aliments (pdf).

Thème du mois 09/2020: Camps de sport scolaire

Boules d'énergie

Ingrédients pour 10 personnes (20 boules)

150 g	d'amandes moulues*
100 g	de noix*
100 g	de dattes, dénoyautées
100 g	de poudre maltée (Jemalt) / poudre de cacao*
2 cs.	de beurre
1 cc.	de cannelle
1 cs.	de sucre de bouleau
3 cs.	de sésame pour enrober les boules

Préparation

- Réduire en purée tous les ingrédients, sauf le sésame, dans un mixer performant. Verser la masse dans un saladier en ajoutant éventuellement une cuillère à café d'eau et pétrir la pâte avec les mains.
- Former des petites boules et les rouler dans les graines de sésame – le tour est joué!

*En cas d'allergies/d'intolérances, tu trouveras des alternatives dans le tableau des aliments (pdf).

Cette recette OUGA a été découverte chez: Laura Koch, 2018. Essen, geniessen, gesund bleiben.

Thème du mois 09/2020: Camps de sport scolaire

Cake aux carottes

Ingrédients pour 10 personnes

Pâte

5	œufs (alternative: 10 cs. de compote de pommes ou 2,5 bananes)
250 g	de sucre
5	carottes, râpées finement
250 g	d'amandes moulues*
1	citron, zeste et jus
80 g	de farine*
2 cs.	de poudre à lever

Glaçage

250 g	de sucre glace
1	citron, dont env. 3 cs. de jus

En option

10	carottes en massepain*

Préparation

- Préchauffer le four à 180°C.
- Faire mousser les jaunes d'œuf et le sucre 5 minutes avec le fouet électrique.
- Ajouter les carottes, les amandes, les citrons, la farine et la poudre à lever.
- Battre les blancs d'œuf en neige avec le sel et incorporer délicatement avec la spatule en caoutchouc.
- Verser la masse dans un moule.
- Cuire env. 55 minutes dans la partie inférieure du four, puis laisser refroidir un peu. Démouler.
- Bien mélanger le jus de citron et le sucre glace et badigeonner le cake avec un pinceau. Décorer éventuellement avec les carottes en massepain, et laisser refroidir.

*En cas d'allergies/d'intolérances, tu trouveras des alternatives dans le tableau des aliments (pdf).

Cette recette a été découverte chez: Fooby, 2019.

Thème du mois 09/2020: Camps de sport scolaire

Lassi à la pomme

Ingrédients pour 10 personnes

5	pommes pelées et coupées en petits morceaux
2 cc.	de jus de citron
1 kg	de yaourt nature*
6 dl	de jus d'orange
4 cc.	de miel
	cannelle

Préparation

- Réduire en purée les pommes avec le jus de citron, le yaourt, le jus d'orange et le miel.
- Ajouter la cannelle à la fin.

*En cas d'allergies/d'intolérances, tu trouveras des alternatives dans le tableau des aliments (pdf).

Thème du mois 09/2020: Camps de sport scolaire

Pain à la banane

Ingrédients pour 10 personnes (10 tranches)

Masse à la banane

120 g	de beurre, ramolli*
200 g	de sucre brun (sucre de canne)
200 g	de farine*
50 g	d'amandes, grossièrement hachées
50 g	de chocolat noir, grossièrement haché
5	petites bananes, mûres, écrasées
2	œufs (alternative: une banane écrasée)
100 ml	de lait*
1	gousse de vanille (ou ½ paquet de sucre vanillé)
1 cc.	de poudre à lever
1 cc.	de sel

Préparation

- Préchauffer le four à 160° C.
- Mettre le beurre dans un saladier, ajouter le sucre et la vanille, puis mélanger jusqu'à ce que la masse blanchisse.
- Ajouter les bananes, les œufs et le lait et mélanger.
- Mélanger le reste des ingrédients et les incorporer à la masse.
- Verser la masse dans le moule et cuire env. 55 min au milieu du four préchauffé.

* En cas d'allergies/d'intolérances, tu trouveras des alternatives dans le tableau des aliments (pdf).

Cette recette OUGA a été découverte chez: Fooby, 2019.

Thème du mois 09/2020: Camps de sport scolaire

Laitue feuille de chêne avec graines grillées, carottes et radis

Ingrédients pour 10 personnes

2 têtes	de laitue feuille de chêne, lavée et préparée
8	carottes, coupées fin
2 bouquets	de radis, coupés fin
5 cs.	de graines de tournesol
5 cs.	de graines de courge

Préparation

- Mélanger la laitue avec les carottes et les radis.
- Griller les graines de tournesol et de courge dans la poêle à feu moyen, puis les verser sur la salade.

Sauce balsamique

Ingrédients pour 10 personnes

5 cc.	de moutarde
8 cs.	de vinaigre balsamique
10 cs.	d'huile d'olive
	sel
	poivre
	origan frais ou séché

Préparation

- Bien mélanger les épices et les herbes avec le vinaigre et la moutarde. Ajouter ensuite l'huile et remuer à nouveau.

Thème du mois 09/2020: Camps de sport scolaire

Salade de betteraves-pommes

Ingrédients pour 10 personnes

1,5 kg	de betteraves, cuites
6	pommes, lavées et parées
1 paquet	de noix (à 100g)*

Préparation

- Râper dans un saladier les pommes et les betteraves avec la râpe à rösti.
- Griller légèrement les noix dans une poêle, sans huile, afin d'intensifier leur arôme. Verser dans le saladier.

Sauce balsamique

Ingrédients pour 10 personnes

5 cc.	de moutarde
8 cs.	de vinaigre balsamique
10 cs.	d'huile d'olive
	sel
	poivre
	origan, frais ou séché

Préparation

- Bien mélanger les épices et les herbes avec le vinaigre et la moutarde, ajouter ensuite l'huile et bien remuer.

*En cas d'allergies/d'intolérances, tu trouveras des alternatives dans le tableau des aliments (pdf).

Cette recette a été découverte chez: Laura Koch, 2018. Essen, geniessen, gesund bleiben.

Salade de quinoa

Ingrédients pour 10 personnes

400 g	de quinoa
1	oignon, haché menu
3	carottes, coupées fin
1	chou-rave, coupé fin
300 g	de feta*
1 bouquet	de basilic, coupé fin (alternative: séché)
1 bouquet	de persil, haché fin (alternative: séché)
	sel
	poivre

Préparation

- Cuire à petit feu le quinoa dans trois fois son volume d'eau. Seulement après, assaisonner avec le sel et le poivre (raccourcit le temps de cuisson).
- Verser le quinoa cuit dans un saladier avec les légumes, les herbes et la feta. Servir avec la sauce à salade.

Sauce balsamique

Ingrédients pour 10 personnes

5 cc.	de moutarde
8 cs.	de vinaigre balsamique
10 cs.	d'huile d'olive
	sel
	poivre
	origan, frais ou séché

Préparation

- Bien mélanger les épices et les herbes avec le vinaigre et la moutarde, ajouter ensuite l'huile et bien remuer.

*En cas d'allergies/d'intolérances, tu trouveras des alternatives dans le tableau des aliments (pdf).

Thème du mois 09/2020: Camps de sport scolaire

Velouté de potiron

Ingrédients pour 10 personnes

1	courge, coupée en dés (env. 1kg)
600 g	de pommes de terre farineuses, pelées et coupées en dés
1,5 l	de bouillon de légumes*
250 ml	de demi-crème*
2	oignons, hachés grossièrement
2	pommes, coupées en dés
2 cc.	de curry doux
	huile d'olive
	graines de courge, hachées menu
	sel
	poivre

Préparation

- Chauffer l'huile dans une casserole.
- Faire revenir les oignons, la courge, les pommes de terre, les pommes et le curry env. 3 minutes.
- Mouiller avec le bouillon, couvrir et laisser mijoter env. 20 minutes.
- Ajouter la crème. Mixer pour obtenir une soupe et assaisonner.
- Dresser le velouté et le garnir de graines de courge.

*En cas d'allergies/d'intolérances, tu trouveras des alternatives dans le tableau des aliments (pdf).

Cette recette OUGA a été découverte chez: Fooby, 2019.

Polenta avec ratatouille

Polenta

Ingrédients pour 10 personnes

2,5 l	de bouillon de légumes*
500 g	de semoule de maïs fine
250 g	de fromage râpé (par ex: parmesan, sbrinz, appenzell)*
	sel
	poivre

Préparation

- Porter le bouillon à ébullition, verser progressivement la semoule tout en remuant dans l'eau frémissante. Baisser le feu et laisser mijoter environ 4 min en remuant pour obtenir une bouillie épaisse.
- Plus la polenta cuit, meilleure elle sera. Si elle devient trop épaisse, ajouter un peu d'eau bouillante.
- Ajouter le fromage et le laisser fondre, assaisonner.

ASTUCE

On peut transformer les restes de polenta en frites le lendemain et les servir avec des pommes de terre au four et des chips de légumes. Pour cela, couper la polenta refroidie en bâtonnets de 2 cm de largeur, les poser sur un papier de cuisson, les badigeonner avec un peu d'huile et parsemer de sel et de romarin. Cuire env. 15 minutes au milieu du four préchauffé à 200°C, jusqu'à ce que les frites soient croustillantes. Déplacer éventuellement la plaque dans le tiers supérieur du four pour les dernières minutes.

Ratatouille

Ingrédients pour 10 personnes

2	oignons, coupés en 4
8	carottes moyennes, coupées en rondelles
1	courge de taille moyenne, coupée grossièrement en dés
250 g	de champignons, coupés en 4
1 botte	de poireaux, coupés en anneaux de 5 mm de largeur (en diagonale)
2 boîtes	de tomates concassées à 280 g
1 bouteille	de coulis de tomates à 360 g
1 bouquet	de thym ou romarin, coupés fin (alternative: séchés)
	huile d'olive
	vin rouge (alternative: bouillon de légumes)
	sel
	poivre

Préparation

- Faire revenir brièvement les champignons dans un peu d'huile, puis les retirer de la poêle.
- Etuver le reste des légumes dans une casserole avec un peu d'huile et assaisonner avec le sel et le poivre.
- Mouiller avec le vin rouge ou le bouillon de légumes.
- Réduire le feu, ajouter les tomates, le coulis, les herbes et les champignons. Laisser mijoter à couvert 10 minutes env.
- Répartir la ratatouille sur la polenta et servir.

*En cas d'allergies/d'intolérances, tu trouveras des alternatives dans le tableau des aliments (pdf).

Cette recette a été découverte chez: Fooby, 2019.

Thème du mois 09/2020: Camps de sport scolaire

Pommes de terre au four et chips de légumes

Ingrédients pour 10 personnes

1 kg	de pommes de terre ou patates douces
5	carottes de taille moyenne
3	betteraves, crues
1	chou-fleur
2	fenouils
½	courge
2	oignons, hachés grossièrement
100 g	de noix, noix de pécan, amandes ou graines de courge
1 bouquet	de thym ou romarin, haché finement
	huile d'olive
	poivre
	sel
	paprika, curry

Préparation

- Préchauffer le four à 180°C, chaleur par convection (voûte et sole).
- Laver les patates et les couper en deux dans le sens de la longueur, puis en quatre et enfin en huit. Saler et poivrer, poser les „frites" sur la plaque recouverte d'un papier sulfurisé et badigeonner d'huile.
- Couper les légumes en petits morceaux et ajouter les noix et/ou les graines, le tout dans un grand saladier. Mélanger avec l'huile d'olive, les épices, les herbes et les oignons. Répartir sur la plaque et glisser au milieu du four. Cuire environ 30 min.
- Servir les pommes de terre au four et les chips de légumes avec la sauce dip.

ASTUCE: Utiliser les restes pour la salade de couscous du lendemain.

Dip yaourt aux herbes

Ingrédients pour 500 g

500 g	de yaourt nature*
1 bouquet	de ciboulette, finement ciselée
1 bouquet	de basilic, finement ciselé
1	gousse d'ail, écrasée
	sel aux herbes
	poivre
	paprika

Préparation

- Mélanger tous les ingrédients dans un saladier et servir avec les pommes de terre au four.

Burger à l'avoine

Ingrédients pour 10 personnes

500 g	de flocons d'avoine, fins*
10 cc.	de graines de lin
10	œufs (alternative: substitut d'oeuf)
3	oignons, hachés finement
2 bouquets	basilic, coupé fin
4	carottes moyennes, râpées finement
env. 6 cc.	sel aux herbes
4 cc.	paprika
	huile d'olive

Préparation

- Préchauffer le four à 180°C chaleur tournante
- Mélanger les flocons d'avoine et les graines de lin avec les œufs dans un grand saladier et laisser gonfler un petit moment.
- Incorporer les oignons, le basilic, les carottes et les épices. Pétrir pour former une masse.
- Façonner des petites galettes et les cuire dans la poêle avec un peu d'huile.

Burger de haricots noirs

Ingrédients pour 10 personnes

2 boîtes	de haricots noirs (env. 580 g poids net), rincés, égouttés
2	oignons rouges, hachés grossièrement
2	poivrons jaunes, hachés grossièrement
2	gousses d'ail
50 g	de chapelure*
2 cc.	de cumin
2 cc.	de paprika fumé
2 cs.	de maïzena
	huile d'olive pour rôtir

Préparation

- Broyer grossièrement les haricots, les oignons, les poivrons et l'ail.
- Verser la masse dans un saladier, ajouter la chapelure et les épices.
- Diluer la maïzena dans deux cuillères à soupe d'eau et incorporer à la masse.
- Façonner les galettes avec les mains légèrement humides et les faire dorer environ 1 min 30 de chaque côté dans l'huile chaude.

*En cas d'allergies/d'intolérances, tu trouveras des alternatives dans le tableau des aliments (pdf).

Cette recette OUGA a été découverte chez: Laura Koch, 2018. Essen, geniessen, gesund bleiben et Fooby, 2019.

Thème du mois 09/2020: Camps de sport scolaire

Risotto aux tomates

Ingrédients pour 10 personnes

1 kg	de riz à risotto
2,5 l	de bouillon de légumes, très chaud*
2,5 dl	de vin rouge
1 paquet	de tomates cerises, coupées en deux (env. 300 g)
2	oignons, hachés fin
5 cs.	de purée de tomates
1 paquet	de parmesan (à 250 g)*
	quelques branches de thym
	huile d'olive
	sel
	poivre

Préparation

- Chauffer l'huile dans une poêle. Faire revenir les oignons, ajouter le riz et la purée de tomates, étuver en remuant jusqu'à ce que le riz devienne translucide.
- Ajouter le vin et laisser réduire complètement.
- Verser peu à peu le bouillon en remuant régulièrement et en veillant que le riz soit toujours recouvert. Laisser mijoter env. 25 minutes jusqu'à ce que le riz soit crémeux et al dente.
- Après 15 minutes, ajouter les tomates cerises.
- Mélanger les 2/3 du parmesan, épicer.
- Dresser le risotto, garnir avec le reste du parmesan et le thym.

*En cas d'allergies/d'intolérances, tu trouveras des alternatives dans le tableau des aliments (pdf).

Cette recette a été découverte chez Laura Koch, 2018. Essen, geniessen, gesund bleiben.

Thème du mois 09/2020: Camps de sport scolaire

Spaghetti avec bolognaise aux lentilles

Ingrédients pour 10 personnes

1,5 kg	de spaghetti**
125 g	de parmesan, râpé**
2 boîtes	de tomates concassées à 280g
500 g	de lentilles vertes cuites*
3 cs.	de purée de tomates
2	oignons, hachés
1 cs.	de farine**
	huile d'olive
	sel
	poivre
	paprika
	vin rouge (alternative: bouillon de légumes)

En option

Ajouter aux oignons divers légumes coupés fin au début.

Préparation

- Hacher les oignons et les faire revenir dans l'huile.
- Ajouter la purée de tomates et la farine, étuver brièvement, ajouter les tomates. Laisser mijoter env. 20 minutes en remuant de temps en temps, puis mouiller avec le vin rouge.
- Rincer les lentilles, ajouter et laisser cuire env. 10 minutes.
- Assaisonner la bolognaise avec du sel, du poivre et du paprika.
- Cuire les spaghetti al dente dans l'eau salée.
- Dresser les spaghetti avec la bolognaise aux lentilles et parsemer avec le parmesan.

Bolognaise classique

Remplacer les lentilles par 1,5 kg de viande hachée (bœuf par ex.) et faire revenir au départ avec les oignons.

*En cas d'allergies/d'intolérances, tu trouveras des alternatives dans le tableau des aliments (pdf).

Thème du mois 09/2020: Camps de sport scolaire

Cake aux marrons

Ingrédients pour 10 personnes (cake de 600 g)

150 g	de beurre, mou*
150 g	de sucre
8 g	de sucre vanillé (1 sachet)
4	œufs (alternative: mélanger 8 cs. de maïzena et 12 cs. d'eau, ou mixer 200 g de tofu soyeux)
440 g	de purée de marrons décongelée
1 cs.	de jemalt / cacao en poudre*
100 g	de noisettes moulues*

Préparation

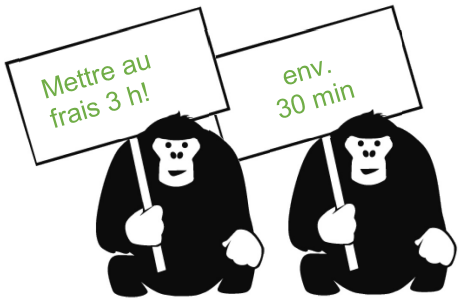
- Préchauffer le four à 180°C.
- Battre le beurre jusqu'à ce qu'il soit mou. Ajouter le sucre, le sucre vanillé, le sel, les jaunes d'œuf, remuer pour que la masse soit mousseuse.
- Ajouter la purée de marrons, le cacao en poudre et les noisettes, bien mélanger.
- Monter les blancs en neige avec le sel et incorporer délicatement à la masse. Verser dans le moule.
- Cuire env. 1 heure au milieu du four.

*En cas d'allergies/d'intolérances, tu trouveras des alternatives dans le tableau des aliments (pdf).

Cette recette a été découverte chez: Fooby, 2019.

Thème du mois 09/2020: Camps de sport scolaire

Flan à la semoule aux baies chaudes



Ingrédients pour 10 personnes

600 ml	de lait*
1	bâton de vanille, coupé dans la longueur, extraire les graines
1	citron, zeste râpé
150 g	de semoule de blé dur*
120 g	de sucre
120 g	de crème fraîche*
1 sachet	de baies surgelées

Préparation

- Porter à ébullition le lait avec la gousse de vanille, les graines et le zeste.
- Incorporer la semoule, réduire le feu et laisser mijoter environ 10 minutes en remuant jusqu'à obtenir une bouillie épaisse mais encore humide.
- Retirer la gousse de vanille, ajouter le sucre et la crème fraîche.
- Remplir les moules (ou les tasses, gobelets) et laisser refroidir.
- Mettre les flans au frais durant 3 heures.
- Avant de servir: chauffer les baies dans une petite casserole. Démouler les flans sur l'assiette et servir avec les baies.

*En cas d'allergies/d'intolérances, tu trouveras des alternatives dans le tableau des aliments (pdf).

Cette recette a été découverte chez: Fooby, 2019.

Thème du mois 09/2020: Camps de sport scolaire

Muffins aux pommes

Ingrédients pour 10 personnes (env. 10 muffins selon leur grandeur)

Pâte

400 g	de farine*
300 g	de sucre
6	pommes, pelées, coupées en quartiers puis en tranches de 2mm
4	œufs (alternative: 8 cs. de compote de pommes)
260 g	de beurre*
4 cc.	de poudre à lever
3 cc.	de cannelle

Préparation

- Préchauffer le four à 160°C. Graisser le moule à muffins ou le recouvrir de petits moules en papier.
- Faire fondre le beurre et le battre en mousse avec le sucre, une cuillère à café de cannelle et les œufs.
- Mélanger la farine avec la poudre à lever et incorporer à la masse. Ajouter la moitié des pommes à la pâte et remplir les moules.
- Garnir la pâte avec le reste des pommes.
- Mélanger le reste du sucre avec deux cuillères de café de cannelle et saupoudrer les pommes.
- Enfourner et cuire environ 25 minutes.

* En cas d'allergies/d'intolérances, tu trouveras des alternatives dans le tableau des aliments (pdf).

Séré aux fruits

Ingrédients pour 10 personnes

1,5 kg	de séré maigre nature*
5 cs.	de graines de tournesol
5 cs.	de cerneaux de noix*
600 g	de mélange de baies surgelées (non sucrées)
5 cs.	de miel

Préparation

- Ecraser les noix (sous une planche en bois si possible) et les ajouter au séré.
- Ajouter le miel et mélanger.
- Incorporer délicatement les baies et mélanger.

*En cas d'allergies/d'intolérances, tu trouveras des alternatives dans le tableau des aliments (pdf).

Thème du mois 09/2020: Camps de sport scolaire

Barres Gorilla

Ingrédients pour 10 personnes (env. 10 barres)

65 g	de dattes séchées
65 g	de figues séchées
65 g	de baies séchées (goji, canneberges, etc.)
65 g	de noix de cajou*
195 g	de flocons d'avoine*
65 g	de flocons de noix de coco/ noix de coco râpée
65 g	d'huile de coco
5 cs.	de sucre brun (sucre de canne)
3 cs.	de miel

Préparation

- Mélanger tous les ingrédients et les mixer (les pétrir éventuellement avec les mains à la fin – ajouter un peu d'eau si la masse est trop sèche et malaxer à nouveau).
- Etendre la masse sur une plaque (20 cm x 20 cm en principe) recouverte d'un papier sulfurisé. Pour une plaque entière, doubler les proportions.
- Cuire 20 minutes à 150°C. Découper 10 barres lorsque la pâte est encore chaude.
- Laisser refroidir. Les barres se conservent deux à trois semaines dans une boîte en fer-blanc. Emballer la barre énergétique dans un papier sulfurisé et l'emporter avec soi.

*En cas d'allergies/d'intolérances, tu trouveras des alternatives dans le tableau des aliments (pdf).

Thème du mois 09/2020: Camps de sport scolaire

Soupe d'orge

Ingrédients pour 10 personnes (2 litres)

3 tasses	d'orge perlé*
3 l	d'eau
3 cs.	de bouillon
2	poireaux, coupés en fines lamelles
2	gros oignons, hachés fin
3	carottes, pelées, coupées en petits dés
2	céleris-raves, pelés, coupés en petits dés
2 cs.	de beurre*
env. 200 ml	de demi-crème*
	sel
	poivre

Préparation

- Délayer le bouillon dans un litre d'eau.
- Chauffer le beurre dans une poêle de taille moyenne.
- Ajouter les poireaux et les oignons et les faire revenir à feu doux.
- Compléter avec le reste de légumes et l'orge, étuver brièvement en remuant.
- Mouiller avec le bouillon, couvrir et laisser mijoter à petit feu.
- Affiner à la fin avec un peu de crème et épicer.
- Verser la soupe dans un thermos, elle restera chaude durant 12 heures et prête pour ton pique-nique.

ASTUCES

- Prends un morceau de fromage, coupe-le en petits dés et mets-les dans la soupe juste avant de la manger. Cela donnera encore plus de saveur à ta création.
- Si tu ne veux pas passer deux heures en cuisine, fais tremper l'orge durant la nuit dans l'eau ou le bouillon. Elle gonflera et n'aura besoin que de 45 minutes de cuisson avec les autres ingrédients.

*En cas d'allergies/d'intolérances, tu trouveras des alternatives dans le tableau des aliments (pdf).