



**RECETTES VÉGÉTARIENNES
DE VOS CANTINES
À FAIRE EN FAMILLE**

Introduction

- Pour une transition écologique gourmande 3
- Les bénéfices d'une alimentation plus végétale 5

Les entrées

- Mercimek 9
- Houmous de betterave 11

Les plats mijotés

- Colombo de potimarron 13
- Tajine abricots et pois chiches, boulgour à l'orange 15
- Curry de pois chiches 17
- Pois chiches et carottes sauce forestière à la normande 19
- Cari réunionnais de carottes aux deux lentilles 21
- Spaghetti façon bolognaise aux lentilles 23
- Dahl de lentilles 25
- Mafé aux légumes sauce cacahuète 27
- Chili mexicain de haricots rouges 28

Les plats complets

- Parmentière de patates douces et lentilles 31
- Quinoa à la mexicaine 33
- Rigatonis brocolis cheddar 34
- Gratin savoyard (tartiflette végétarienne) 35
- Couscous aux légumes et boulettes de pois chiches 37
- Riz sauté à la thaïlandaise et tofu croustillant 39
- Carré de chou farci 41
- Chakchouka 43
- Tortilla de pommes de terre 45

Sur le pouce

- Quiche maison épinards et fromage 47
- Fajitas aux haricots rouges et poivrons 49
- Croque tomate, feta et basilic 51

Pour une transition écologique gourmande

Transition écologique et gustative en cours à Paris

La loi EGALIM a introduit en 2019 l'expérimentation d'un menu végétarien hebdomadaire en restauration scolaire. La loi Climat et Résilience de 2021 renforce cette mesure en rendant obligatoire un menu végétarien par semaine pour tous les élèves.

À Paris, la ville a choisi d'accélérer cette transition alimentaire en mettant en place dès 2023, deux menus végétariens par semaine dans les établissements scolaires parisiens puis propose à partir de 2025 un choix végétarien quotidien.



Une restauration scolaire de qualité plus végétale et donc plus durable



Il s'agit d'un engagement phare du **Plan alimentation durable 2022-2027 de la Ville de Paris** qui associe les équipes des **Caisses des écoles** afin de valoriser leur savoir-faire et leur engagement au quotidien pour régaler les jeunes parisiens et parisiennes.

Pour une transition écologique gourmande

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

Ce livret que vous feuillotez est **le fruit du travail des équipes des Caisses des écoles de chaque arrondissement parisien qui se sont réunies pour échanger leurs recettes végétariennes les plus appréciées des enfants**. Ce livret a pour but de partager les recettes végétariennes avec les familles pour qu'elles puissent les découvrir et les refaire à la maison.

Ces recettes ont été conçues et retravaillées pour garantir de **bons apports nutritionnels** tout en mettant à l'honneur des légumes frais, des légumineuses et le fait-maison.

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



Les bénéfices d'une alimentation plus végétale

C'est bon pour la planète

Nous voulons tous et toutes laisser une planète en bonne santé à nos enfants.

Le secteur de l'alimentation contribue fortement à l'empreinte carbone de Paris. Le bilan carbone de Paris montre que l'alimentation est le deuxième secteur source d'émissions de gaz à effet de serre après le transport aérien.

De même, notre système alimentaire contribue à l'érosion de la biodiversité et à la pression sur les écosystèmes et les ressources naturelles.

Une nette diminution de la part des protéines animales au profit des protéines végétales peut changer considérablement la donne pour notre planète.



C'est bon pour la santé

Intégrer plus de protéines d'origine végétale constitue une action de prévention majeure pour la santé de nos enfants et des générations à venir.

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



C'est également donner la possibilité aux enfants d'intégrer de bonnes habitudes alimentaires dès leur plus jeune âge.

Focus sur les recettes

Chaque recette contenue dans ce livret est conçue pour 4 personnes, les quantités peuvent être multipliées ou divisées en fonction du nombre de personnes prévues.

Des conseils et astuces vous permettent d'adapter vos recettes à la saison et proposent des suggestions d'accompagnement avec certaines recettes.

Dans ces fiches recettes, vous rencontrerez plusieurs pictogrammes dont la signification est détaillée ci-dessous.

Afin de **privilégier les produits de saison**, vous retrouvez l'indication suivante :



Plat idéal en automne



Plat idéal au printemps



Plat idéal en été



Plat idéal en hiver

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



Temps de préparation indicatif exprimé en minutes



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





Temps de cuisson moyen exprimé en minutes



Difficulté de la recette : facile (🍴), moyenne (🍴🍴), difficile (🍴🍴🍴)

Les entrées

    Mercimek

    Houmous de betterave



MERCIMEK

POUR 4 PERSONNES



*Le mercimek est une soupe de lentilles d'origine turque parfumée au paprika.
Elle peut être aussi servie en entrée*

INGRÉDIENTS



Temps de prép.
15 min



Cuisson
45 min



Coût
€



Difficulté


- 100 g de lentilles corail
- 1 pomme de terre coupée en petits dés
- 1 carotte en petits dés
- 1/2 oignon coupé en lamelle
- 2 gousses d'ail hachées
- 1 cuillère à café de concentré de tomate
- Une noix de beurre

- 1 filet d'huile d'olive
- 1 grosse pincée de menthe fraîche ciselée
- 1/4 de cuillère à café de paprika
- 450 ml d'eau
- Sel et poivre

Allergènes : lait

PRÉPARATION

- 1 Dans une casserole, faites revenir les oignons émincés dans l'huile d'olive et le beurre jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés. Ajoutez l'ail haché, les pommes de terre et les carottes, ainsi que le concentré de tomate et le paprika. Mélangez bien le tout et laissez revenir quelques instants pour que les légumes s'imprègnent des saveurs.
- 2 Ajoutez les lentilles corail, assaisonnez avec du sel et du poivre, puis ajoutez l'eau. Portez à ébullition, puis réduisez le feu et laissez cuire pendant 30 à 45 minutes, jusqu'à ce que les légumes et les lentilles soient tendres.
- 3 Une fois la cuisson terminée, mixez la soupe pour obtenir une texture lisse et homogène. Ajoutez la menthe ciselée. Rectifiez l'assaisonnement si nécessaire selon votre goût et servez chaud.

«Vous pouvez servir cette soupe accompagnée d'un quartier de citron jaune.»

Recette de Cap Vегgie





HOUMOUS DE BETTERAVE

POUR 4 PERSONNES



Une variante du houmous traditionnel, où la betterave est mélangée avec les pois chiches pour un goût légèrement sucré et une couleur rose appétissante

INGRÉDIENTS



Temps de prép.
10 min



Cuisson
/



Coût
€€



Difficulté
✂

- 1 petite boîte de pois chiches en conserve d'environ 200 g
- 1 grosse betterave cuite
- 1 gousse d'ail hachée
- Le jus d'un demi citron
- 2 cuillères à soupe de tahini
- 1/2 cuillère à café de cumin
- Un filet d'eau
- Un filet d'huile d'olive
- Sel et poivre

Allergènes : sésame

PRÉPARATION


- 1 Dans le bol d'un mixeur, versez les pois chiches et les morceaux de betterave. Mixez le tout.
- 2 Ajoutez le tahin (purée de sésame), l'ail, le jus de citron, le cumin, le sel, le poivre et l'eau froide et mixez à nouveau.
- 3 Ajoutez ensuite l'huile en filet tout en mixant comme pour monter une mayonnaise. Rectifiez l'assaisonnement et réservez.



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

Recette de Cap Veggie







Les plats mijotés

 Colombo de potimarron

  Tajine abricots et pois chiches, boulgour à l'orange

 Curry de pois chiches

  Pois chiches et carottes sauce forestière à la normande

    Cari réunionnais de carottes aux deux lentilles

    Spaghetti façon bolognaise aux lentilles

    Dahl de lentilles

  Mafé aux légumes sauce cacahuète

 Chili mexicain de haricots rouges

COLOMBO DE POTIMARRON

POUR 4 PERSONNES



Le colombo de potimarron est un plat exotique et parfumé, mêlant la douceur du potimarron à un mélange d'épices avec une sauce onctueuse et savoureuse.

INGRÉDIENTS



Temps de prép.
40 min



Cuisson
30 min



Coût
€



Difficulté



- 1 potimarron coupé en cubes
- 3 gousses d'ail hachées
- 200 g de champignons de Paris coupés en lamelle
- 10 cl de crème liquide
- 1 cuillère à café de curry en poudre
- 1 cuillère à soupe de jus de citron
- 1 oignon coupé en cube
- 1/4 de cuillère à café de paprika
- Quelques feuilles de persil hachées
- 1 filet d'huile d'olive
- Sel et poivre

Allergène : lait

PRÉPARATION

- 1 Dans une casserole, faites chauffer un filet d'huile d'olive. Ajoutez l'oignon en cube et l'ail haché, puis laissez revenir quelques minutes jusqu'à ce qu'ils deviennent translucides. Incorporez le curry et le paprika, mélangez bien et laissez cuire 1 à 2 minutes pour que les épices libèrent tous leurs arômes.
- 2 Ajoutez le potimarron et les champignons. Mélangez bien pour enrober les légumes des épices. Versez un peu d'eau (juste assez pour couvrir la moitié des légumes), puis laissez mijoter à feu doux pendant 15 minutes.
- 3 Versez la crème liquide, assaisonnez avec du sel et du poivre, puis poursuivez la cuisson encore 15 minutes en remuant de temps en temps.
- 4 Coupez le feu, ajoutez le jus de citron et parsemez de persil plat haché.

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

Recette de la Caisse des Écoles du 20





PARIS

TAJINE ABRICOTS & POIS CHICHES, BOULGOUR À L'ORANGE

POUR 4 PERSONNES



Le tajine est un plat du nord de l'Afrique, ici il est sucré-salé à base de pois chiches, d'abricots séchés, accompagné de boulgour parfumé à l'orange

INGRÉDIENTS



Temps de prép.
20 min



Cuisson
30 min



Coût
€



Difficulté
Fork and knife icon

- 3 pommes de terre coupées en gros morceaux
- 3 carottes coupées en gros morceaux
- 1 courgette coupée en gros morceaux
- 2 poignées d'abricots secs coupés en 4
- 1 petite boîte de 200 g de pois chiches en conserve
- 1 oignon coupé en lamelle

- 1 filet d'huile d'olive
- 1/4 de cuillère à café de coriandre en poudre
- 1/4 de cuillère à café de curcuma en poudre
- 1/4 de cuillère à café de paprika doux
- 1/4 de cuillère à café de gingembre en poudre

Boulgour à l'orange

- 200 g de boulgour
- 20 ml d'huile
- 700 ml d'eau
- 1/4 de cuillère à café de cannelle
- 1 verre de jus d'orange
- 1 poignée d'amandes effilées
- Quelques feuilles de coriandre
- Sel et poivre

Allergènes : gluten, fruits à coque

PRÉPARATION

- 1 Dans une casserole, faites revenir les épices dans un filet d'huile d'olive avec les oignons émincés jusqu'à ce qu'ils soient translucides et parfumés.
- 2 Disposez les carottes sur le lit d'oignons au fond de la casserole, suivies d'une couche de pommes de terre, puis ajoutez les pois chiches égouttés, les abricots secs et terminez par les courgettes. Placez les légumes qui mettent le plus de temps à cuire en bas et les plus rapides sur le dessus. Ajoutez de l'eau jusqu'à mi-hauteur des légumes, mettez un couvercle et laissez cuire à feu moyen pendant environ 30 minutes.
- 3 Pour le boulgour à la cannelle, faites chauffer un peu d'huile dans une casserole. Ajoutez le boulgour, la cannelle et le sel, puis arrosez avec le jus d'orange et l'eau. Mélangez bien et laissez cuire en remuant de temps en temps jusqu'à complète absorption du liquide. Si le boulgour a besoin de plus de temps de cuisson, ajoutez un peu d'eau.
- 4 Au moment de servir, ajoutez les amandes effilées et la coriandre fraîche si vous le souhaitez sur le tajine pour une touche de croquant et de fraîcheur.

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

Recette de Cap Veggie





CURRY DE POIS CHICHES

POUR 4 PERSONNES 



Le curry de pois chiches est un plat en sauce d'inspiration indienne, les pois chiches sont cuits dans une sauce au lait de coco parfumée aux épices

INGRÉDIENTS



Temps de prép.
30 min



Cuisson
40 min



Coût
€€



Difficulté


- 350 g de pois chiches cuits (en conserve par exemple)
- Une boîte de 200 g de tomates concassées
- 3 gousses d'ail hachées
- 1 courgette coupée en cube
- 1 poivron coupé en cube
- 75 ml de crème liquide
- 1 cuillère à café de curry en poudre
- 1 filet d'huile
- 150 ml de lait de coco
- 1 oignon coupé en lamelle
- 1 grosse pincée de curcuma
- Quelques feuilles de coriandre hachées
- Sel et poivre

Allergènes : lait, moutarde

PRÉPARATION

- 1 Dans une grande casserole, faites revenir les oignons dans un filet d'huile. Ajoutez ensuite l'ail haché et les épices en poudre (curcuma, curry et poivre). Remuez pendant quelques minutes pour libérer les arômes des épices.
- 2 Ajoutez les poivrons en cubes, les tomates concassées et les courgettes en cubes. Mélangez bien pour enrober les légumes avec les épices et laissez cuire 15 minutes.
- 3 Ajoutez ensuite les pois chiches, le lait de coco et la crème liquide. Laissez mijoter le tout pendant environ 20 minutes à feu doux. Avant de servir, parsemez de coriandre fraîche hachée.



En automne et en hiver, vous pouvez remplacer les poivrons et les courgettes par des carottes, des navets ou des courges par exemple.

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

Recette de la Caisse des Écoles du 17





POIS CHICHES SAUCE FORESTIÈRE À LA NORMANDE

POUR 4 PERSONNES  



Une recette qui s'inspire des sauces normandes avec des pois chiches et des carottes nappées d'une sauce crémeuse aux champignons et au cidre.

INGRÉDIENTS



Temps de prép.
30 min



Cuisson
40 min



Coût
€



Difficulté

- 1 boîte de 400 g de pois chiches en conserve
- 2 carottes coupées en tronçons ou rondelles
- 200 g de champignons émincés
- 1 filet d'huile d'olive
- 100 ml de lait de vache ou de boisson au soja sans sucre
- 200 ml de crème liquide
- 1 grosse échalote coupée en lamelle
- 2 gousses d'ail hachées
- Un demi verre de vin blanc ou de cidre ou de bouillon de légumes
- Quelques feuilles de persil frais (facultatif)
- Sel et poivre

Allergènes : lait, soja

PRÉPARATION

- 1 Dans une casserole, chauffez un peu d'huile, puis ajoutez les échalotes et l'ail haché. Faites cuire à feu doux pendant 5 minutes, jusqu'à ce qu'ils deviennent translucides.
- 2 Ajoutez les carottes et les champignons dans la casserole et faites revenir quelques minutes. Versez du cidre, du vin blanc ou du bouillon de légumes. Laissez cuire jusqu'à ce que la moitié du liquide s'évapore, ajoutez le lait et continuez la cuisson à l'étuvée jusqu'à ce que les carottes soient cuites.
- 3 Égouttez les pois chiches et ajoutez-les. Ajoutez la crème. Laissez cuire doucement jusqu'à obtenir une consistance crémeuse. Rectifiez l'assaisonnement si nécessaire et, si vous le souhaitez, ajoutez le persil haché avant de servir.

«Ce plat peut être servi avec du riz, des pâtes, des choux-fleurs ou des pommes de terre par exemple.»

Recette de Cap Veggie





CARI RÉUNIONNAIS DE CAROTTES AUX DEUX LENTILLES

POUR 4 PERSONNES



Un cari est un plat créole mijoté avec des épices. Ici, nous en proposons une version à base de carottes et de deux types de lentilles

INGRÉDIENTS



Temps de prép.
40 min



Cuisson
45 min



Coût
€



Difficulté
Fork icon

- 50 g de lentilles vertes sèches ou une petite boîte de lentilles en conserve
- 50 g de lentilles corail
- 1 filet d'huile d'olive
- 1 cuillère à café de concentré de tomates
- 1/2 oignon coupé en petits morceaux
- 2 gousses d'ail hachées
- 1 carotte coupée en petits dés
- 1/4 de butternut coupé en dés
- 100 ml de lait de coco
- 1/4 cuillère à café de curry en poudre
- 1/4 cuillère à café de curcuma
- 1/4 cuillère à café de cumin
- 1/4 cuillère à café de coriandre moulue
- 2 verres de riz
- Sel et poivre

Allergènes : moutarde

PRÉPARATION

- 1 Dans une casserole, faites chauffer un filet d'huile à feu moyen. Ajoutez l'oignon et l'ail hachés et faites-les revenir jusqu'à ce qu'ils soient translucides. Ajoutez les épices et faites-les torréfier quelques secondes pour libérer leurs arômes. Ajoutez ensuite le concentré de tomate, les lentilles vertes, les lentilles corail, les carottes et le butternut.
- 2 Ajoutez de l'eau pour recouvrir tous les ingrédients et laissez mijoter 20 à 25 minutes. En fin de cuisson ajoutez le lait de coco et ajoutez à votre goût du sel et du poivre. Coupez le feu et laissez reposer au chaud avec un couvercle dessus.
- 3 Faites cuire le riz selon les instructions du paquet puis égouttez-le. Servez une assiette de riz et à moitié de cari.

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

Recette de la Caisse des Écoles du 10





SPAGHETTI FAÇON BOLOGNAISE AUX LENTILLES

POUR 4 PERSONNES



Les spaghetti bolognaise sont un plat classique de la gastronomie italienne, ici revisités avec une sauce gourmande aux lentilles

INGRÉDIENTS



Temps de prép.
20 min



Cuisson
50 min



Coût
€



Difficulté

- 400 g de spaghetti
- 1 filet d'huile d'olive
- 120 g de lentilles sèches ou une boîte de lentilles en conserve de 300 g
- 50 g de lentilles corail
- 1 oignon coupé en lamelles
- 2 gousses d'ail hachées
- 1 carotte hachée ou coupée en petits morceaux
- Une boîte de conserve de tomates concassées de 200 g
- 1/2 branche de céleri branche hachée ou coupée en petits morceaux
- 3 cuillères à café de concentré de tomate
- 1 pincée de thym
- 1 feuille de laurier
- Sel et poivre

Allergènes : gluten, céleri

PRÉPARATION

- 1 Si vous utilisez des lentilles sèches, commencez par cuire les lentilles vertes dans une casserole dans de l'eau bouillante selon les indications sur le paquet, en faisant attention à ce qu'elles restent fermes. Une fois cuites, égouttez-les à l'aide d'une passoire et mettez-les de côté.
- 2 Dans une casserole, faites revenir les oignons dans un filet d'huile d'olive, puis ajoutez le céleri coupé et les carottes hachées. Laissez cuire jusqu'à ce que les légumes soient dorés, puis ajoutez le concentré de tomate, les tomates concassées, l'ail, le thym et le laurier. Portez le mélange à ébullition, puis ajoutez les lentilles corail. Laissez mijoter à feu doux pendant 20 minutes.
- 3 Ajoutez ensuite les lentilles vertes cuites ou les lentilles en conserve et laissez mijoter encore 10 minutes, juste assez pour que les lentilles restent entières.
- 4 Dans un grand volume d'eau bouillante, faites cuire les pâtes selon les indications sur le paquet puis égouttez les à l'aide d'une passoire. Dans une assiette mettez les spaghetti puis recouvrez-les de la sauce bolognaise aux lentilles.

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

Recette de la Caisse des Écoles du 13





DAHL DE LENTILLES POUR 4 PERSONNES



Le dahl est un plat indien à base de lentilles cuites, traditionnellement des lentilles corails, avec des épices et du lait de coco. Ici, il est revisité avec des lentilles vertes, plus facile à trouver en France

INGRÉDIENTS



Temps de prép.
30 min



Cuisson
40 min



Coût
€



Difficulté
Fork icon

- 200 g de lentilles vertes sèches ou une boîte de lentilles en conserve de 500 g
- 1 oignon coupé en dés
- 2 gousses d'ail hachées
- 1 filet d'huile
- 1 brique de lait de coco de 200ml
- 1/2 cuillère à café de curry en poudre
- 2 cuillères à café de concentré de tomate
- Quelques feuilles de coriandre fraîche
- Sel et poivre

Allergènes : moutarde

PRÉPARATION

- 1 Si vous utilisez des lentilles sèches, dans une casserole faites cuire les lentilles vertes dans de l'eau bouillante selon les indications sur le paquet. Egouttez-les à l'aide d'une passoire et réservez-les.
- 2 Dans une casserole, faites revenir les oignons pendant 5 minutes dans un filet d'huile d'olive puis ajoutez l'ail et faites revenir encore 3 minutes, puis ajoutez la poudre de curry, mélangez et ajoutez le concentré de tomates, les lentilles vertes cuites ou les lentilles en conserve puis le lait de coco, assaisonnez avec le sel et ajoutez la coriandre.
- 3 Laissez mijoter 15 minutes et stoppez la cuisson.

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

Recette de la Caisse des Écoles du 12





MAFÉ AUX LÉGUMES SAUCE CACAHUÈTE

POUR 4 PERSONNES



Le mafé est un plat en sauce originaire du Mali avec une sauce à la cacahuète légèrement épicée

INGRÉDIENTS



Temps de prép.
60 min



Cuisson
60 min



Coût
€€



Difficulté



- 1 courgette coupée en gros morceaux
- 1 carotte coupée en gros morceaux
- 1 navet coupé en gros morceaux
- 1 patate douce coupée en gros morceaux
- 250 g de haricots rouges en conserve
- 100 g de beurre de cacahuète

- 1 filet d'huile
- 1 feuille de laurier
- 200 g de tomates concassées
- 1 oignon
- 3 gousses d'ail
- 1/4 cuillère à café de paprika
- 1/4 cuillère à café de curcuma
- 1 pincée de piment doux
- 1 poignée de cacahuètes grillées

- 1 petit morceau de gingembre
- 1 cuillère à soupe de concentré de tomate
- 1 filet de jus de citron
- Quelques feuilles de coriandre
- Sel et poivre

Allergènes : arachides

PRÉPARATION

- 1 Coupez l'ail, l'oignon et le gingembre en petits morceaux ou hachez-les au mixeur. Faites revenir à feu doux avec un filet d'huile l'oignon pendant 5 minutes dans une grande casserole. Ajoutez l'ail, le gingembre et toutes vos épices et faites-les revenir pendant 2 minutes supplémentaires.
- 2 Ajoutez ensuite tous vos légumes coupés en gros morceaux, le beurre de cacahuète et les tomates concassées et en concentré. Mouillez avec de l'eau juste au-dessus de la hauteur des légumes.
- 3 Portez à ébullition, baissez le feu et laissez le mafé mijoter à feu doux pendant 45 minutes en mélangeant de temps à autre puis ajoutez les haricots rouges et laissez cuire 10 minutes de plus.
- 4 Vérifiez la cuisson en insérant la pointe du couteau dans les morceaux de légumes. Les légumes doivent être fondants. Ajoutez le jus de citron et le sel, puis goûtez et rectifiez en poivre, sel et épices selon votre goût. Parsemez de cacahuète grillées et de coriandre le mafé une fois servi.

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

Recette de Cap Véggie



CHILI MEXICAIN AUX HARICOTS ROUGES

POUR 4 PERSONNES 



Le chili est un plat d'origine mexicaine à base de haricots rouges mijotés avec des tomates, des poivrons et des épices, inspiré du traditionnel chili con carne

INGRÉDIENTS



Temps de prép.
30 min



Cuisson
30 min



Coût
€



Difficulté


- 1 boîte de conserve de 400 g de haricots rouges
- 1 cuillère à café de concentré de tomate
- 1 filet d'huile
- 1 boîte de 200 g de tomates concassées
- 1 poivron coupé en lamelle
- 1/2 oignon coupé en lamelle
- 3 gousses d'ail hachées
- 1/2 cuillère à café d'épices mexicaines
- Sel

Allergènes : gluten

PRÉPARATION

- 1 Dans une casserole, faites revenir dans un filet d'huile les oignons, les épices mexicaines, l'ail et les poivrons coupés en lamelle dans un peu d'huile jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
- 2 Ajoutez ensuite les tomates concassées, le concentré de tomate et les haricots rouges après les avoir égouttés. Mélangez bien le tout. Laissez mijoter au moins 15 min.


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


Recette de la Caisse des Écoles du 8





Les plats complets

  Parmentière de patates douces et lentilles

 Quinoa à la mexicaine

  Rigatonis brocolis cheddar

 Gratin savoyard (tartiflette végétarienne)

  Couscous aux légumes et boulettes de pois chiches

  Riz sauté à la thaïlandaise et tofu croustillant

 Carré de chou farci

 Chakchouka

    Tortilla de pommes de terre



PARMENTIÈRE DE PATATES DOUCES ET LENTILLES

POUR 4 PERSONNES  



Ce plat est une variation végétarienne du hachis parmentier, avec une purée de patates douces et des lentilles en sauce

INGRÉDIENTS



Temps de prép.
60 min



Cuisson
50 min



Coût
€



Difficulté


- 3 patates douces de taille moyenne coupées en cubes
- 1 grosse pomme de terre
- 200 g de lentilles vertes sèches ou une boîte de 500 g de lentilles vertes en conserve
- 50 g d'emmental râpé
- 50 g de tomates concassées
- 1/2 oignon coupé en petits dés
- 2 gousses d'ail hachées
- Un petit morceau de beurre
- 1 cuillère à soupe de concentré de tomate
- 1/2 botte de coriandre ciselée ou persil ciselé
- Sel et poivre

Allergènes : lait

PRÉPARATION

1 Préparation des lentilles

Si vous utilisez des lentilles sèches, faites cuire les lentilles dans une casserole dans de l'eau bouillante 20 minutes environ puis égouttez-les et mettez-les de côté. Salez l'eau en fin de cuisson.

Dans une casserole faites chauffer l'huile d'olive et faites revenir l'oignon et l'ail jusqu'à ce qu'ils deviennent translucides.

Ajoutez les tomates concassées et les lentilles cuites puis mélangez bien. Assaisonnez de sel et de poivre ajoutez le concentré de tomate, la tomate concassée et la coriandre ciselée. Laissez mijoter quelques minutes et ajoutez un peu d'eau si le mélange devient trop sec.

2 Préparation de la purée

Épluchez les pommes de terre et les patates douces. Faites cuire les morceaux de pommes de terre et de patate douce à la vapeur jusqu'à ce qu'ils soient fondants.

Écrasez-les ensuite pour obtenir une purée lisse. Incorporez le beurre puis assaisonnez de sel et de poivre.

3 Montage et cuisson du gratin :

Préchauffez le four à 200°C. Dans un plat à gratin étalez une première couche de purée de patate douce. Ajoutez une couche de lentilles préparées puis terminez avec une autre couche de purée de patate douce.

Parsemez de fromage râpé sur le dessus. Faites gratiner au four pendant environ 10 minutes jusqu'à ce que le dessus soit doré et croustillant.

«Accompagnez ce plat complet de salade verte.»

Recette de la Caisse des Écoles du 18





QUINOA À LA MEXICAINE

POUR 4 PERSONNES 



Ce plat à base de quinoa est inspiré de la cuisine mexicaine avec des haricots, du maïs, des tomates et des épices comme le cumin et la coriandre

INGRÉDIENTS



Temps de prép.
30 min



Cuisson
15 min



Coût
€€



Difficulté


- 200 g de quinoa
- 1 petite boîte de maïs
- 1 filet d'huile d'olive
- 3 gousses d'ail hachées
- 1 pincée de piment en poudre
- 2 tomates coupées en cube
- 1 poivron coupé en cube
- 1/2 cuillère à café de cumin
- 1 pincée de chili en poudre
- 1 petite boîte de haricots rouges de 200 g
- 1 citron vert
- 1/2 botte de coriandre hachée
- Sel et poivre

Allergènes : aucun

PRÉPARATION

- 1 Dans une casserole, faites chauffer un filet d'huile d'olive à feu moyen. Ajoutez l'ail et faites revenir environ 1 minute jusqu'à ce que les arômes se dégagent.
- 2 Ajoutez le quinoa, le maïs, les tomates, le poivron, la poudre de chili et le cumin. Recouvrez la préparation d'eau et laissez mijoter à feu doux pendant 15 minutes en remuant régulièrement. Assaisonnez avec du sel et du poivre à votre goût. Ajoutez les haricots rouges et poursuivez la cuisson pendant 5 minutes supplémentaires.
- 3 Incorporez le jus de citron vert et parsemez de coriandre fraîche hachée juste avant de servir.

«Vous pouvez cuire le quinoa à part et le proposer avec la sauce mexicaine à côté.»

Recette de la Caisse des Écoles du 13



RIGATONI BROCOLIS CHEDDAR

POUR 4 PERSONNES  



C'est un plat réconfortant de pâtes accompagnées de brocolis et de cheddar râpé

INGRÉDIENTS



Temps de prép.
40 min



Cuisson
20 min



Coût
€€



Difficulté


- 300 g de rigatoni
- 1 petit brocoli coupé en fleurette
- 125 g de cheddar rapé
- Une noix de beurre
- 2 gousses d'ail hachées
- 200 ml de crème liquide
- 1 oignon coupé en cube

Allergènes : gluten, lait

PRÉPARATION

- 1 Dans une casserole, faites revenir les oignons et l'ail dans une noix de beurre jusqu'à ce qu'ils soient translucides. Assaisonnez avec du sel et du poivre. Ajoutez les brocolis et laissez cuire à feu doux jusqu'à ce qu'ils soient tendres, vérifiez en insérant la pointe du couteau dans les brocolis.
- 2 En fin de cuisson, incorporez la crème fraîche et mélangez bien puis réserver au chaud avec un couvercle.
- 3 Faites cuire les pâtes dans une grande quantité d'eau bouillante salée selon les instructions indiquées sur le paquet. Une fois cuites égouttez-les.
- 4 Dans un plat à gratin, mettez les pâtes puis ajoutez le mélange de brocolis à la crème. Terminez par une généreuse couche de cheddar râpé. Enfouissez le tout au four pendant 10 minutes sur le mode grill pour gratiner jusqu'à obtenir une belle croûte dorée.

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

Recette de la Caisse des Écoles Paris Centre



GRATIN SAVOYARD (TARTIFLETTE VÉGÉTARIENNE) ❄️ POUR 4 PERSONNES



La tartiflette végétarienne est une version gourmande et réconfortante du célèbre plat savoyard, mêlant pommes de terre fondantes, oignons caramélisés et fromage

INGRÉDIENTS



Temps de prép.
30 min



Cuisson
20 min



Coût
€€



Difficulté
🍴

- Une dizaine de pommes de terre coupées en lamelle
- 1 reblochon
- 2 oignons coupés en lamelle
- 10 cl de crème fraîche
- 1 filet d'huile neutre
- Sel et poivre

Allergène : lait

PRÉPARATION

- 1 Dans une poêle, faites chauffer un filet d'huile, puis ajoutez les oignons émincés. Faites-les revenir quelques minutes jusqu'à ce qu'ils deviennent bien dorés. Coupez le reblochon en larges tranches. Préchauffez le four à 180°.
- 2 Dans un plat à gratin, disposez les rondelles de pommes de terre. Assaisonnez avec du sel et du poivre, puis ajoutez les oignons revenus. Mélangez délicatement. Versez la crème fraîche par-dessus, puis répartissez les tranches de reblochon sur le dessus.
- 3 Enfournez pour 30 à 40 minutes, jusqu'à ce que le fromage soit bien fondu et doré.
- 4 Servez bien chaud avec une salade verte.

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

Recette de la Caisse des Écoles du 16





COUSCOUS LÉGUMES ET BOULETTES DE POIS CHICHES

POUR 4 PERSONNES



Le couscous est un plat d'Afrique du Nord, réalisé ici avec des boulettes de pois chiches et des légumes cuits dans un bouillon

INGRÉDIENTS



Temps de prép.
30 min



Cuisson
40 min



Coût
€€



Difficulté



- 2 navets coupés en gros morceaux
- 1 courgette coupée en gros morceaux
- 2 carottes coupées en gros morceaux
- 1 branche de céleri coupée finement
- 100 g de pois chiches cuits
- 1 poignée de raisins secs
- 500 ml de bouillon de légumes ou d'eau

- 2 gousses d'ail hachées
- 1/2 cuillère à café de ras el hanout
- 1 cuillère à café de concentré de tomate
- Un filet d'huile d'olive

Semoule

- 200 g de semoule
- 350 ml d'eau pour la semoule
- 1 filet d'huile d'olive

Boulettes

- Une petite boîte de 200 g de pois chiches en conserve
 - 75 ml d'huile neutre
 - 1 verre de riz
 - 2 cuillères à soupe de chapelure
 - 1/2 cuillère à soupe de ras el hanout et/ou de cumin
 - 1/2 oignon
- Sel et Poivre

Allergènes : gluten, céleri

PRÉPARATION

- 1 Faites revenir un oignon dans une casserole avec un filet d'huile pendant 5 minutes. Ajoutez ensuite le ras el hanout et les légumes. Mélangez bien pour que les légumes soient enrobés d'épices. Ajoutez ensuite le concentré de tomate, le bouillon de légumes, l'ail, les pois chiches et les légumes. Laissez mijoter 25 minutes.
- 2 Dans un saladier, mettez la semoule de couscous. Versez un peu d'huile sur la semoule et du sel, mélangez bien pour qu'elle soit imprégnée. Ajoutez des raisins secs pour plus de saveur. Versez ensuite l'eau bouillante sur la semoule. Couvrez le saladier et laissez la semoule gonfler pendant 5 à 6 minutes. Égrenez-la avec une fourchette ou en la roulant entre vos mains.
- 3 **Boulettes maison de pois chiches aux épices douces**
Faites bouillir de l'eau avec du sel et ajoutez le riz, laissez cuire pendant 10 minutes. Égouttez les pois chiches. Dans le bol d'un mixeur, versez les pois chiches, le riz cuit, les carottes hachées, la chapelure ainsi que les épices et mixez à l'aide d'un mixeur jusqu'à obtenir une pâte homogène. Façonnez des boulettes d'environ 3 cm de diamètre à l'aide de vos mains et déposez-les sur une plaque avec du papier sulfurisé.
- 4 Faites cuire les boulettes au four pendant 12 minutes à 180°C avec un filet d'huile. À la friteuse : faites frire les boulettes 2 minutes.

«En automne et en hiver, vous pouvez remplacer les courgettes par du radis noir ou une courge (butternut, potimarron par exemple).»



Recette de la Caisse des Écoles du 18



RIZ SAUTÉ À LA THAÏLANDAISE ET TOFU CROUSTILLANT

POUR 4 PERSONNES  



Ce plat est un riz sauté d'inspiration thaïlandaise avec des légumes et accompagné de cubes de tofu croustillants marinés dans de la sauce soja

INGRÉDIENTS



Temps de prép.
30 min



Cuisson
30 min



Coût
€€



Difficulté
  

- 2 verres de riz
- 1 oignon émincé
- 650 g de légumes surgelés ou 750 g de légumes frais de votre choix
- 1 filet d'huile
- 1 petit morceau de gingembre râpé
- 3 gousses d'ail hachées
- 85 ml de sauce soja salée

Tofu croustillant

- 50 ml de sauce soja salée
- 25 ml de sirop d'érable
- 2 gousses d'ail hachées
- 400 g de tofu coupé en cubes
- 1 cuillère à soupe de fécule de maïs
- 100 ml d'huile neutre

Allergènes : soja

PRÉPARATION

- 1 Sortez le tofu de son emballage et égouttez-le bien. Coupez le tofu en dés d'environ 1,5 cm d'épaisseur. Dans un grand récipient, mélangez la sauce soja avec le sirop d'érable et l'ail haché. Ajoutez les dés de tofu à la marinade et laissez reposer au réfrigérateur pendant 30 minutes minimum.
- 2 Faites cuire le riz selon les instructions du paquet, puis réservez.
- 3 Dans une poêle à bords hauts ou un wok, faites chauffer l'huile et faites revenir les oignons jusqu'à ce qu'ils commencent à dorer légèrement. Ajoutez le mélange de légumes dans la poêle et faites-les revenir doucement en remuant de temps en temps pour qu'ils cuisent tout en restant croquants si possible. Quand les légumes sont presque cuits, ajoutez le gingembre râpé et l'ail, puis laissez revenir jusqu'à ce que leurs arômes se dégagent.
- 4 Ajoutez le riz cuit dans la poêle avec les légumes et mélangez bien. Laissez revenir le tout pendant quelques minutes pour que le riz devienne légèrement croustillant et caramélisé. Déglacez avec la sauce soja et mélangez bien le tout. Goûtez et rectifiez l'assaisonnement si besoin avec du sel et du poivre.
- 5 Égouttez le tofu mariné puis enrobez chaque dé de tofu dans la fécule de maïs pour obtenir un enrobage uniforme. Faites chauffer l'huile dans une poêle et testez la température en y jetant un dé de tofu ; si l'huile crépite, elle est prête. Ajoutez le tofu et faites-le frire jusqu'à ce qu'il soit bien doré, puis débarrassez-le sur du papier absorbant pour enlever l'excédent d'huile.
- 6 Servez le riz sauté aux légumes avec dessus des dés de tofu.

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



Recette de Cap Veggie



CARRÉ DE CHOU FARCI

POUR 4 PERSONNES



Ce plat, inspiré de la cuisine traditionnelle française se compose de feuilles de chou farcies avec un mélange de légumes, de riz et de légumineuses

INGRÉDIENTS



Temps de prép.
60 min



Cuisson
40 min



Coût
€€



Difficulté


- 1/2 chou frisé
- 1 oignon émincé
- 3 gousses d'ail hachées
- 1,5 verre de riz
- 1 carotte coupée en petits dés
- 1 branche de céleri coupée en petits dés

- 100 g de lentilles corail
- 1 poignée de champignons coupés en petits dés
- 1 filet d'huile
- 1/2 cuillère à café de thym
- Sel et poivre

Sauce tomate

- 1 boîte de 200 g de tomates concassées
- 2 cuillères à café de concentré de tomate
- 1/2 oignon coupé en cube
- 2 gousses d'ail hachées
- 1/2 cuillère à café de thym
- 1/2 cuillère à café de sucre
- 1 filet d'huile d'olive

Allergènes : céleri

PRÉPARATION

- 1 Enlevez les feuilles du chou frisé et lavez les feuilles soigneusement. Mettez les feuilles de chou à cuire 3 minutes dans de l'eau bouillante dans une casserole, puis sortez-les, égouttez-les et laissez-les sécher.
- 2 Pendant ce temps, faites cuire le riz blanc dans de l'eau bouillante selon les instructions indiquées sur le paquet 6 minutes avant la fin de la cuisson, ajouter les lentilles corail, égouttez et réservez le mélange une fois cuit.
- 3 Dans une poêle, faites chauffer un filet d'huile puis faites revenir les oignons émincés jusqu'à ce qu'ils deviennent translucides. Ajoutez l'ail haché et poursuivez la cuisson 2 minutes de plus. Incorporez le céleri, les champignons et les carottes hachées, assaisonnez de sel, poivre et thym, puis laissez cuire en remuant régulièrement jusqu'à ce que les carottes soient tendres.
- 4 Dans un grand saladier, mélangez le riz cuit, les lentilles corail cuites et la préparation à base de champignons et de carottes. Goûtez et ajustez l'assaisonnement si nécessaire en fonction de votre goût. La farce est maintenant prête.
- 5 Dans un plat à gratin préalablement huilé, disposez une première couche de feuilles de chou à plat, comme pour des lasagnes. Ajoutez une couche de farce et tassez légèrement avec une spatule. Alternez les couches de feuilles de chou et de farce, et terminez par une couche de feuilles de chou. Badigeonnez la dernière couche avec de l'huile. Enfourez à 180°C pour 45 minutes.
- 6 Dans une poêle, versez l'huile d'olive et le sucre, ajoutez les oignons émincés et laissez-les revenir jusqu'à une légère coloration. Incorporez ensuite l'ail, les tomates concassées et la feuille de laurier, puis laissez mijoter à feu doux pendant 25 minutes. Ajoutez enfin le concentré de tomates, mixez la sauce jusqu'à obtenir une texture lisse, puis réservez. Servez le chou farci accompagné de la sauce tomate.

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

Recette de Cap Veggio





CHAKCHOUKA

POUR 4 PERSONNES 



La chakchouka est un plat méditerranéen composé d'œufs pochés dans une sauce à base de tomates, poivrons, oignons et épices souvent servi avec du pain pour saucer

INGRÉDIENTS



Temps de prép.
30 min



Cuisson
30 min



Coût
€€



Difficulté


- 4 poivrons coupés en lamelle
- 1 oignon coupé en lamelle
- 3 gousses d'ail hachées
- 1/2 de cuillère à café de cumin
- 1/2 de cuillère à café de ras el hanout
- 1 pincée de poudre de piment doux
- 1 filet d'huile d'olive
- 2 boîtes de 400 g de tomates concassées
- 8 oeufs
- 1/2 botte de coriandre

Allergènes : oeuf

PRÉPARATION

- 1 Dans une grande poêle, faites revenir les oignons dans un filet d'huile d'olive jusqu'à ce qu'ils deviennent translucides. Ajoutez ensuite les légumes coupés et faites cuire à feu vif pendant environ 10 minutes en remuant régulièrement.
- 2 Incorporez l'ail haché, les épices et les tomates concassées. Assaisonnez avec du sel et du poivre, puis mélangez bien. Laissez mijoter pendant 10 à 15 minutes, jusqu'à ce que les légumes soient tendres et que les saveurs se mélangent.
- 3 Au moment de servir, cassez les oeufs sur les légumes et laissez cuire quelques minutes. Une fois les oeufs cuits, ajoutez de la coriandre fraîche.

«Servir la chakchouka aux oeufs accompagnée de pain pita.»

Recette de la Caisse des Écoles du 19





TORTILLA DE POMMES DE TERRE

POUR 4 PERSONNES



La tortilla est une spécialité espagnole à base d'œufs battus, de pommes de terre cuites à la poêle jusqu'à obtenir une texture moelleuse et dorée, souvent servie en tapas ou en plat principal

INGRÉDIENTS



Temps de prép.
30 min



Cuisson
30 min



Coût
€€



Difficulté
🍴🍴

- 4 pommes de terre coupées en lamelles
- 8 oeufs
- 1 oignon coupé en lamelle
- Quelques feuilles de persil hachées
- 5 cl d'huile d'olive
- Sel et poivre

Allergènes : oeuf

PRÉPARATION





- 1 Faites revenir les oignons à la poêle dans l'huile d'olive jusqu'à ce qu'ils dorent puis ajoutez les pommes de terres coupées. Laissez cuire à couvert jusqu'à ce que les pommes de terre soient tendres. Salez, poivez et incorporez le persil.
- 2 Battez les oeufs en omelette à la fourchette. Ajoutez-y les pommes de terre et oignons égouttés. Versez le tout dans la poêle chaude et huilée. Laissez cuire 5 minutes à feu doux. Glissez la tortilla sur une assiette, retournez-la et faites cuire 5 minutes sur l'autre face.

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


Recette de la Caisse des Écoles du 19



Sur le pouce

    Quiche maison épinards et fromage

 Fajtas aux haricots rouges et poivrons

 Croque tomate, feta et basilic

QUICHE MAISON ÉPINARDS FROMAGE

POUR 4 PERSONNES    



Ce plat est une quiche salée à base d'épinards et de fromage, cuite dans une pâte feuilletée

INGRÉDIENTS



Temps de prép.
30 min



Cuisson
25 min



Coût
€€



Difficulté

- 400 g d'épinards surgelés ou 1 kg d'épinards frais
- 125 g d'emmental râpé
- 1 filet d'huile
- 1 cuillère à soupe de moutarde
- 3 oeufs
- 1 pâte feuilletée
- 20 g de farine
- 20 g de beurre
- 20 cl de lait
- Sel et poivre

Allergènes : gluten, lait, oeuf, moutarde

PRÉPARATION

- 1 Faites revenir les épinards frais ou surgelés dans une casserole avec un filet d'huile et réservez-les.
- 2 Faites fondre le beurre dans une casserole. Ajoutez la farine et remuez avec une cuillère de bois sans laisser colorer. La farine doit juste épaissir. Versez le lait progressivement, sans cesser de remuer, jusqu'à ce que la sauce épaississe.
- 3 Hors du feu, incorporez les épinards, du sel, du poivre mélangez bien puis ajoutez les oeufs.
- 4 Mettez la pâte feuilletée dans un plat à tarte. Étalez une fine couche de moutarde au fond de la pâte feuilletée, puis versez le mélange épinards-béchamel. Saupoudrez généreusement d'emmental râpé pour bien couvrir la surface.
- 5 Enfournez à 170°C pour environ 25 minutes, jusqu'à ce que la pâte soit bien dorée et la garniture bien cuite. Vérifiez la cuisson et servez chaud.

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

Recette de la Caisse des Écoles du 11





FAJITAS AUX HARICOTS ROUGES

POUR 4 PERSONNES



Ce plat se compose de tortillas garnies de haricots rouges, de poivrons sautés et d'épices mexicaines, servies avec des condiments

INGRÉDIENTS



Temps de prép.
20 min



Cuisson
30 min



Coût
€€



Difficulté


- 4 tortillas de blé nature
- 100 g de tomates concassées
- 3 gousses d'ail hachées
- 1 cuillère à café de concentré de tomate
- 200 g de haricots rouges en conserve
- 1 filet d'huile
- 1 oignon coupé en lamelle
- 1 poivron rouge coupé en lamelle
- 3 pincées d'épices mexicaines
- Sel et poivre

Allergènes : gluten

PRÉPARATION

- 1 Dans une poêle à bords hauts, faites revenir les oignons émincés avec un filet d'huile d'olive jusqu'à ce qu'ils soient translucides. Ajoutez l'ail haché, les épices mexicaines et les lamelles de poivron. Faites revenir le tout pendant quelques minutes pour que les saveurs se mélangent et que le poivron commence à ramollir.
- 2 Incorporez les tomates concassées, le concentré de tomates et les haricots rouges, puis assaisonnez avec un peu de sel. Laissez mijoter le tout à feu doux pendant environ 25 minutes pour que les saveurs se développent et que la sauce épaississe.
- 3 Servez la préparation chaude avec une tortilla et des crudités.

«Servir dans l'assiette la galette en versant par-dessus la préparation pour fajitas. Vous pouvez servir des crudités (salade, tomates...) pour ajouter dans vos fajitas ainsi qu'un guacamole ou une sauce fromage blanc.»

Recette de la Caisse des Écoles du 14





CROQUE TOMATE FETA BASILIC

POUR 4 PERSONNES 



Ce plat est une version revisitée du croque-monsieur, avec de la tomate, de la feta et du basilic frais

INGRÉDIENTS



Temps de prép.
30 min



Cuisson
10 min



Coût
€€



Difficulté


- 8 tranches de pain de mie
- 250 g de mozzarella coupée en tranche
- 3 tomates coupées en rondelle
- 1 bloc de fêta coupé en tranche
- 150 g d'épinards frais ou 50 g d'épinards surgelés
- 1 filet d'huile d'olive
- 1/2 botte de basilic
- 1 poignée d'olives noires dénoyautées coupées en petits morceaux
- 1 oignon rouge coupé en lamelle

Allergènes : lait, gluten

PRÉPARATION

- 1 Dans une casserole, faites revenir l'oignon pendant 5 minutes dans un filet d'huile d'olive puis ajouter les pousses d'épinards et faites cuire jusqu'à ce qu'elles soient juste tendres, puis réservez-les.
- 2 Sur une plaque de papier sulfurisé, disposez une première couche de tranches de pain de mie. Sur chaque tranche, disposez successivement des rondelles de tomate, de la mozzarella, de la feta, les pousses d'épinards, les feuilles de basilic et les olives noires. Refermez chaque croque avec une autre tranche de pain de mie en pressant légèrement pour faire tenir la garniture.
- 3 Enfournez à 180°C pendant 10 minutes, jusqu'à ce que le pain soit doré et que le fromage commence à fondre.

«Servir le croque accompagné de salade verte.»

Recette de l'ASPP (restaurants administratifs de la Ville de Paris)



REMERCIEMENTS

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

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

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

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

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

Publication : Février 2025

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



VILLE DE
PARIS

