

13 juin 2009

**CENTRE DE RENCONTRE
ET D'ANIMATION DES FAVERGES**

**ATELIER DE CUISINE POUR TOUS
L'alimentation en famille**



Gaspacho

Salade d'orge à la grecque

Salade de chou rouge aux pommes

Salade de carottes à l'orange

Sandwich au pain libanais

Salade de pâtes au saumon

Brochettes d'aubergines au Cornatur

Milk-shake à la rhubarbe

Crumble poire, framboise et chocolat blanc

Melon aux fruits d'été

* * *

LES ESPACES PRÉVENTION

Pré-du-Marché 23
1004 Lausanne
021 644 04 24

Ch. du Verger 1
1800 Vevey
0844 555 500

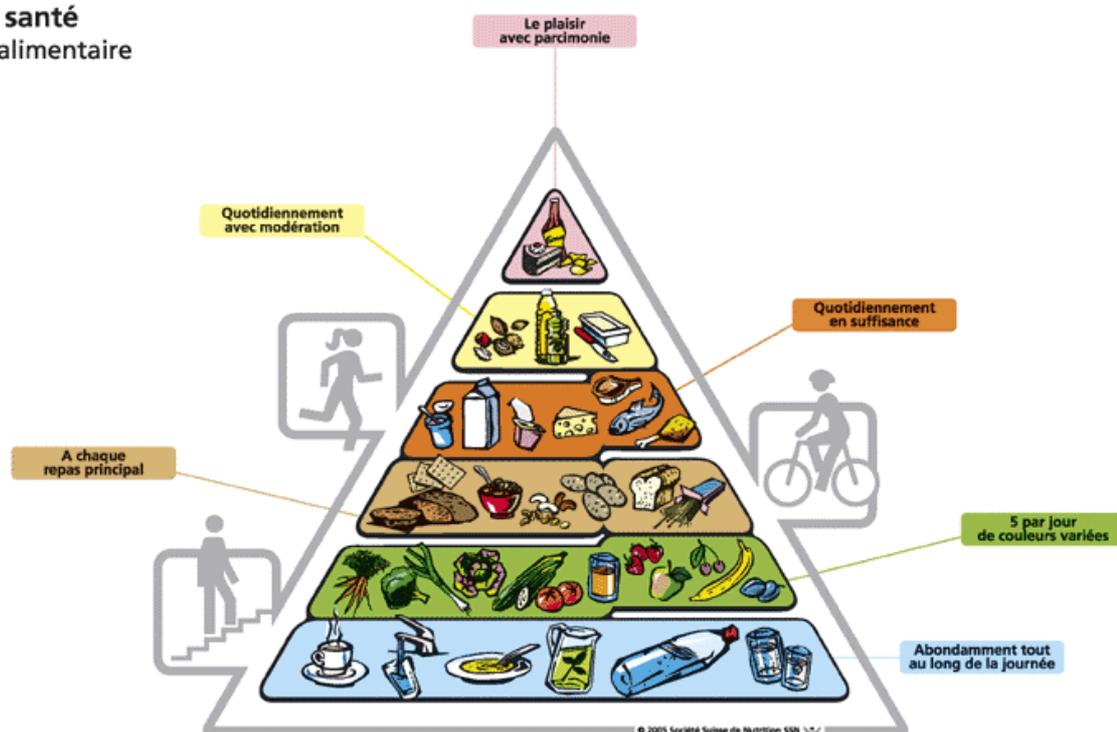
Place du Casino 1
1110 Morges
0844 04 66 44

Rue des Marchandises 17
1260 Nyon
0844 04 66 44

Rue de la Plaine 9
1400 Yverdon
0844 811 721

Glariers 20
1860 Aigle
0844 555 500

Recommandations
alimentaires
pour adultes, alliant
plaisir et santé
Pyramide alimentaire



© Association suisse pour l'alimentation

Recommandation de fréquence de consommation :

- *Boissons* 1.5 litre par jour, favoriser l'eau, les tisanes non sucrées et les jus de fruits dilués
- *Légumes et fruits* 5 portions par jour
- *Farineux* à chaque repas principal
- *Viande - poisson - oeufs – légumineuses* 1 à 2 fois par jour
- *Produits laitiers* 2 à 3 portions par jour (pour les adultes)
- *Matières grasses* 1 petite quantité de bonne matière grasse à chaque repas

***Aliments plaisir* de temps à autre... pour le plaisir**

GAZPACHO

(4 personnes)

Ingrédients :

600 g	tomates
300 g	concombre
150 g	poivron rouge
150 g	poivron vert
1/2	petit pain au lait
1	petit oignon
1	gousse d'ail
1 c.c.	huile d'olive
1 c.c.	vinaigre
	sel, poivre

Préparation :

Laver les légumes. Peler les tomates, le concombre et l'oignon.

Mettre de côté la moitié des poivrons et le quart du concombre et des tomates.

Couper les légumes en morceaux, les mettre dans un saladier avec 3 dl d'eau, le petit pain émiétté, l'huile, le vinaigre et la gousse d'ail. Passer le tout au mixer. Assaisonner avec le sel et le poivre, puis mettre le gazpacho au frais.

Couper en petits dés les légumes, les garder à part et les présenter dans les petits raviers.

Servir froid. Chacun rajoute des petits légumes dans le gazpacho selon goût.

SALADE D'ORGE À LA GRECQUE

(4 personnes)

Ingrédients :

200 g feta
200 g orge
1/2 cube de bouillon
quelques radis
1/2 concombre

Sauce :

2 c.s. huile d'olive
2 c.s. jus de citron
1 c.s. persil haché
1 c.s. ciboulette ciselée
romarin, origan frais
sel, poivre

Préparation :

Faire tremper l'orge pendant 3 à 6 heures.

Récupérer l'eau de trempage, ajouter le bouillon et cuire l'orge pendant 30 à 40 minutes, égoutter.

Mélanger les ingrédients de la sauce à salade, puis mélanger l'orge refroidi.

Couper les légumes en petits dés et les rajouter au moment de servir.

SALADE DE CHOU ROUGE AUX POMMES

(4 personnes)

Ingrédients :

400 g	chou rouge
2	pommes
1	barquette de cresson
20 g	noisettes
2 dl	vinaigre de pommes
10 g	sucre
1 c.s.	huile de noisettes
	sel, poivre, cumin

Préparation :

Couper le chou en quatre, enlever le trognon, avec le couteau, aplanir les côtés et tailler les quartiers en fines lamelles.

Porter le vinaigre et le sucre à ébullition, en arroser le chou et laisser macérer.

Faire revenir à sec les noisettes dans une poêle à revêtement anti-adhésif. Les mettre dans un linge et les monder en les frottant, puis les hacher grossièrement.

Râper les pommes non pelées avec une râpe à rösti et les incorporer au chou, avec les 2 cuillères à café d'huile de noisette. Assaisonner et dresser sur assiette.

Décorer avec les noisettes grillées et le cresson.

SALADE DE CAROTTES À L'ORANGE

(2 personnes)

Ingrédients :

400 g carottes
1/2 jus de citron
2 oranges
2 c.c. huile de colza
1 c.s. persil haché
sel, poivre

Préparation :

Laver et râper les carottes.

Préparer la sauce en mélangeant le jus de citron, le jus d'une orange, l'huile, le sel et le poivre.

Mélanger les carottes à la sauce.

Peler la seconde orange en enlevant les peaux blanches et la couper en quartiers.

Dans deux coupes, déposer les feuilles de salade et répartir les carottes par-dessus.

Saupoudrer de persil haché et décorer avec les quartiers d'orange.

Servir bien frais.

SANDWICH AU PAIN LIBANAIS

(4 personnes)

Ingrédients :

4	pains libanais
1 boîte	pois chiche (250 g)
2	gousses d'ail
1	jus de citron
2 c.c.	huile d'olive
	menthe fraîche ciselée (facultatif)

Préparation :

Passer les pois chiches au (passe-vite) ou au mixer.
Mélanger avec la gousse d'ail écrasée, le jus de citron et l'huile d'olive.

Assaisonner de sel et de poivre.

Ajouter la menthe si souhaité.

Couper les pains libanais en deux.

Tartiner les demi-pains avec la pâte de pois chiches.

Rouler les galettes de façon à obtenir 8 sandwichs.

SALADE DE PÂTES AU SAUMON

(4 personnes)

Ingrédients :

300 g	filet de saumon
300 g	pâtes papillons
100 g	petits pois surgelés
100 g	crème fraîche légère
2 c.s.	jus de citron
1 c.s.	poivre vert rincé et égoutté
2 c.s.	aneth frais ciselé
4	branches de céleri (env. 200 g) coupées en tranches fines
4 c.s.	ciboulette ciselée

Préparation :

Saisir le poisson dans une poêle en fonte bien chaude et légèrement huilée.

Egoutter le poisson sur du papier absorbant.

Faire cuire les pâtes dans de l'eau bouillante salée. Quand elles sont presque al dente, ajouter les petits pois. Terminer la cuisson puis égoutter le tout.

Mélanger dans un bol la crème fraîche, le jus de citron, le poivre vert et l'aneth.

Dans un grand saladier, émietter le saumon à la fourchette. Ajouter le céleri, la ciboulette, les pâtes et les petits pois. Verser la sauce à la crème et remuer délicatement. Servir tiède.

BROCHETTES D'AUBERGINES AU CORNATUR

(4 personnes)

Ingrédients :

4	escalopes Cornatur nature (200 g environ)
350 g	aubergines
16	tomates cerises
2 c.s.	mélange d'herbes italiennes
1 c.s.	huile d'olive
1	citron
	sel, poivre

Préparation :

Couper les aubergines dans la longueur en tranches de 1/2 centimètre d'épaisseur.

Faire bouillir de l'eau avec un peu de sel et 1 cuillère à soupe de jus de citron et y blanchir 1-2 minutes les tranches d'aubergines. Les égoutter.

Mélanger le reste de jus de citron et les herbes italiennes avec un peu de poivre. Couper les escalopes Cornatur en cubes de 3 centimètres. Les mettre dans la marinade au citron pendant 10 minutes en les retournant pour bien les imprégner.

Couper les tranches d'aubergines en deux dans la longueur et enrouler chaque cube de Cornatur d'une lanière d'aubergine.

Les enfiler sur quatre brochettes en alternant avec des tomates cerises.

Badigeonner au pinceau les brochettes d'huile d'olive.

Saler, poivrer et les faire griller 5 minutes environ de chaque côté sur le gril chaud.

MILK-SHAKE À LA RHUBARBE

(4 personnes)

Ingrédients :

240 g	rhubarbe
1	gousse de vanille
2 c.s.	sucre
3 dl	babeurre nature

Préparation :

Peler la rhubarbe et la couper en petits dés. Couper la gousse de vanille dans le sens de la longueur.

Faire chauffer la rhubarbe, la gousse de vanille et le sucre et laisser mijoter à feu doux jusqu'à ce que la rhubarbe ramollisse. Laisser refroidir. Gratter la gousse de vanille au-dessus de la compote et mélanger.

Mixer la compote de rhubarbe, et le babeurre jusqu'à obtenir un mélange mousseux.

Verser le milk-shake dans des verres et servir aussitôt.

CRUMBLE POIRE, FRAMBOISE ET CHOCOLAT BLANC

(4 personnes)

Ingrédients :

	pour les fruits :
1 boîte	poires
250 g	framboises surgelées
2 c.s.	sucre glace
50 g	chocolat blanc
	pour la pâte :
60 g	beurre
60 g	farine
50 g	poudre d'amandes
50 g	sucre roux

Préparation :

Préchauffer le four à 200 °C.

Couper les poires en petits morceaux.

Egoutter les framboises.

Répartir les fruits dans le fond d'un plat à gratin et parsemer de sucre glace.

Râper le chocolat blanc.

Pour la pâte à crumble, couper le beurre en morceaux et le faire ramollir au micro-ondes.

Dans un saladier, mélanger bien la farine avec la poudre d'amandes et le sucre roux. Puis ajouter le beurre ramolli.

Malaxer la préparation avec les mains puis l'émietter du bout des doigts pour lui donner une consistance sableuse (comme une grosse semoule), puis l'ajouter sur les fruits en une couche régulière. Mettre au four 10-15 minutes environ jusqu'à ce que le crumble soit bien doré.

Servir immédiatement.

MELON AUX FRUITS D'ÉTÉ

(4 personnes)

Ingrédients :

2 melons (ou 4 petits)
200 g framboises
200 g fraises ou fraises des bois
2 petites pêches (ou 1 grosse)
1 c.s. jus de citron
20 g sucre glace
zeste d'orange (facultatif)

Préparation :

Couper les 2 melons en deux ou la calotte des 4 petits melons.

Evider soigneusement sans percer la peau. (On peut utiliser un couteau à parisienne).

Préparer une salade de fruits avec la moitié des fraises et des framboises, la chair des melons, les pêches (sans les peler), le zeste finement détaillé d'une orange (selon les goûts).

Mixer le reste des fraises et des framboises avec le jus de citron et le sucre glace pour confectionner un coulis.

Mettre au frais le coulis.

Remplir les melons avec la salade de fruits et laisser reposer au réfrigérateur.

Au moment de servir, verser le coulis de fruits au centre des melons.

Servir frais, mais non glacé.