



# OUTIL AUTOGESTION

# SOMMAIRE

|  |           |
|--|-----------|
| <b>1. INTRODUCTION.....</b>                            | <b>3</b>  |
| Constat.....   | 3         |
| Ressources.....  | 3         |
| Objectifs.....   | 3         |
| <b>2. 10 RÈGLES D'OR.....</b>                          | <b>4</b>  |
| <b>3. MA SANTÉ, MON ASSIETTE.....</b>                  | <b>4</b>  |
| Pyramide alimentaire.....                              | 4         |
| L'importance de l'eau.....                             | 4         |
| <b>4. PLANNING TYPE DES REPAS.....</b>                 | <b>4</b>  |
| Le petit déjeuner.....                                 | 4         |
| La collation.....                                      | 5         |
| Le repas tartines.....                                 | 5         |
| Le goûter.....   | 5         |
| Le repas chaud.....                                    | 5         |
| <b>5. UNE ASSIETTE ÉQUILIBRÉE.....</b>                 | <b>5</b>  |
| <b>6. À CHAQUE ÂGE, DES QUANTITÉS CONSEILLÉES.....</b> | <b>6</b>  |
| <b>7. CONSOMMATION DURABLE ET RESPONSABLE.....</b>     | <b>7</b>  |
| Les fruits et les légumes de saison.....               | 8         |
| Comment bien lire une étiquette de produit.....        | 8         |
| Pistes pour devenir consommateur économe.....          | 8         |
| <b>8. HYGIÈNE.....</b>                                 | <b>9</b>  |
| 10 commandements de l'hygiène.....                     | 10        |
| Lavage des mains.....                                  | 10        |
| Matériel par jour.....                                 | 10        |
| <b>9. CONSERVATION &amp; STOCKAGE.....</b>             | <b>10</b> |
| Conservation des aliments.....                         | 11        |
| Conservation et rangement.....                         | 11        |
| Transport des courses.....                             | 11        |
| <b>10. ALLERGIES.....</b>                              | <b>11</b> |
| Adapter les repas en fonction des allergies.....       | 12        |
| Exemples de planning repas séjours.....                | 13        |
| Exemples de planning repas stages avec traiteur.....   | 14        |
| Exemples de planning repas stages sans traiteur.....   | 14        |
| <b>11. RECETTES POUR 20 PERSONNES.....</b>             | <b>15</b> |
| Sommaire.....  | 16-45     |
| Recettes.....  | 46        |
| <b>12. DOCUMENTS À AFFICHER SUR LE LIEU.....</b>       | <b>46</b> |
| 10 règles d'or.....                                    | 48        |
| À chaque âge, des quantités conseillées.....           | 50        |
| Lavage des mains.....                                  | 52        |
| Liste des allergènes.....                              | 54        |
| Mémo zéro déchet.....                                  | 54        |



Des tas de sites et d'applis pour t'aider à faire par toi-même tes plats :

Frigo Magic : [www.frigomagic.com](http://www.frigomagic.com) (appli à télécharger pour faire avec ce qui se trouve dans ton frigo - adopte une attitude antigaspi)

Fristouille : [www.fristouille.org](http://www.fristouille.org) (site pour planifier ses menus/recettes de la semaine selon plusieurs critères (végé, de saison...))



# INTRODUCTION

## CONSTAT

La plupart de nos activités (stages, séjours, formation) sont en autogestion.

Lors du week-end d'évaluation, les coordinateurs et animateurs ont ressorti plusieurs difficultés :

- ~ Quel planning de repas pour des menus variés, équilibrés mais faciles à réaliser ?
- ~ Difficulté de gestion des quantités : en fonction du budget mais aussi pour éviter le gaspillage.
- ~ Les régimes alimentaires spécifiques coûtent chers.
- ~ Quels trucs et astuces pour une activité zéro déchet ?

## RESSOURCES

Pour la réalisation de cet outil, nous nous sommes alimentés des documents suivants :

- ~ Dossier pédagogique du Club des vitaminés.
- ~ Cahier spécial des charges de la Fédération Walonnie-Bruxelles.
- ~ Calendrier saisonnier APAQ-W
- ~ Mômes en santé
- ~ Livret des intendants PATRO et guides
- ~ Conseils pratiques pour la carte des menus - Ocarina Liège
- ~ Fiches zéro déchet
- ~ Bien-être Ocarina

## OBJECTIFS

Suite à ces difficultés, le GT a décidé de mettre en place un outil qui aborderait des règles d'hygiène, des conseils sur les points : budget, conservation et stockage, consommation responsable et durable, allergies, etc. Le but est aussi de proposer différentes recettes pour aider les animateurs/cuisiniers pour les activités en autogestion. Des recettes seront ajoutées au fur et à mesure des bons plans partagés.

Réaliser un outil agréable à lire, détachable et réutilisable.



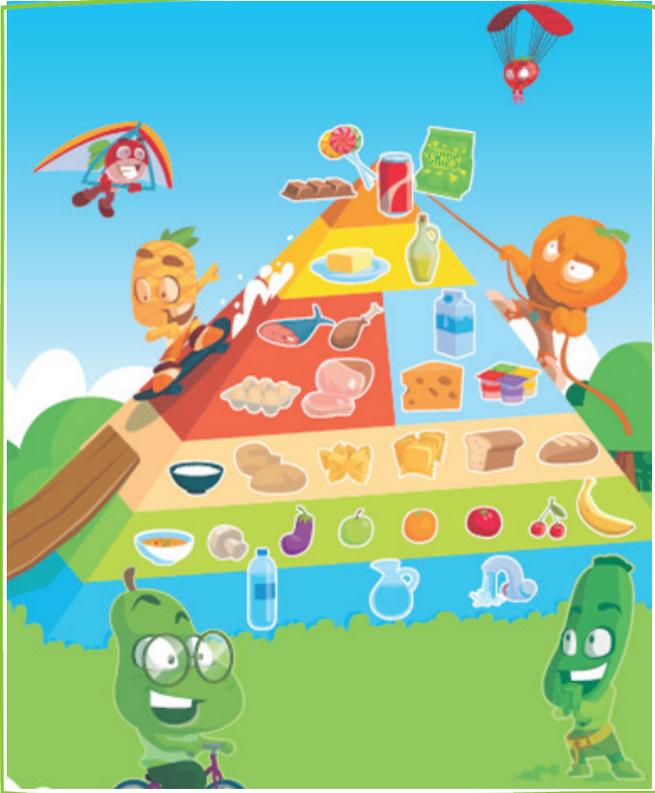
# 10 RÈGLES D'OR

1. Contrôle la date limite de consommation.
2. Veille au bon respect des températures lors du transport des denrées sensibles.  
→ Remarque : des sacs isothermes seront mis à ta disposition.
3. Les endroits où l'on manipule la nourriture doivent être propres.
4. Lave-toi régulièrement les mains
5. Ce qui est froid doit le rester : < 7°C.
6. Ce qui est chaud doit le rester : > 65°C.
7. Dégèle les produits surgelés au frigo.
8. Cuis bien la viande et le poisson.
9. Adapte la gamme d'aliments à ton équipement. Si tu n'as pas de frigo, achète des produits moins périssables. Il est donc important de connaître l'équipement des lieux avant le départ.
10. Quand c'est prêt, à table ! Veille à ce que le laps de temps entre la préparation et la consommation soit le plus bref possible.

# 3

## MA SANTÉ, MON ASSIETTE !

### PYRAMIDE ALIMENTAIRE



### L'IMPORTANCE DE L'EAU

L'eau constitue la base de la pyramide alimentaire. Il est donc indispensable de distribuer de l'eau aux enfants à chaque repas.

Quantité d'eau journalière, par tranche d'âge :

|             |                 |
|-------------|-----------------|
| 2,5 à 6 ans | 810 à 1580 ml.  |
| 6 à 8 ans   | 1209 à 1920 ml. |
| 8 à 12 ans  | 1520 à 2750 ml. |
| 12 à 15 ans | 2440 à 3230 ml. |
| 15 à 18 ans | 2350 à 4070 ml. |
| Adultes     | 2500 ml.        |

# 4

## PLANNING TYPE DES REPAS

### LE PETIT DÉJEUNER

Sur la table du petit déjeuner idéal, on retrouve 4 familles alimentaires :

1. Un féculent pour l'énergie : pain gris, blanc ou grillé, petits pains de table.
2. Une boisson pour l'hydratation : chocolat chaud, eau, jus de fruits/légumes de préférence frais, tisane.
3. Un produit laitier pour la construction et l'entretien du corps : lait chaud ou froid, fromage blanc, yaourt nature ou aux fruits, riz au lait, fromage.
4. Un fruit pour la protection : un fruit entier, en jus frais, en compote, en smoothie.

Imaginons que le départ de ta sortie est prévu vers 10h00 et que tu ne sais pas quoi faire pour occuper les enfants jusque-là, profites-en pour organiser un brunch !

Idées pour un bon brunch :

- 🌿 Omelette/œufs brouillés
- 🌿 Pancakes
- 🌿 Petites Saucisses
- 🌿 Beans

- 🌿 Lard
- 🌿 Pains perdus
- 🌿 Cake
- 🌿 Fruits
- 🌿 Viennoiseries
- 🌿 Pâtes à tartiner, confitures
- 🌿 Charcuteries fromages classiques
- 🌿 Jus de fruit frais

### LA COLLATION

La collation de 10h00 n'est pas indispensable. Toutefois, elle donne à l'enfant de l'énergie pour tenir jusqu'au repas de midi sans subir de « coup de pompe » en fin de matinée. Et oui, participer aux activités J&S demande de l'énergie !

Il est tout à fait possible de choisir des collations « saines » qui correspondent aux goûts et aux envies de l'enfant : un petit pot de riz au lait, un fruit et un morceau de chocolat (de préférence noir), un yaourt nature ou aux fruits, un berlingot de lait et des biscuits secs, des fruits oléagineux (noix, amandes, noisettes...) et un jus de fruits, une tartine au fromage et un jus de légumes.

## LE REPAS TARTINES

Ce repas est tout aussi important que les 3 autres. Il est donc intéressant de varier le type de pain (de préférence gris) afin que les enfants n'aient pas l'impression de manger tous les jours la même chose. Exemples : pain, baguette, petit pain mou...

Pour l'accompagnement, vous pouvez proposer :

- 👉 Du fromage sans modération. En effet, le fromage offre un apport en calcium et vitamine D utile à la croissance. N'hésitez donc pas à varier les plaisirs gustatifs.
- 👉 Une fois par semaine de la charcuterie, pour leurs sources principales en protéines.
- 👉 Un légume par repas qu'il soit en soupe ou à croquer. (noix, amandes, noisettes...) et un jus de fruits, une tartine au fromage et un jus de légumes.

## LE REPAS CHAUD

Dernier repas de la journée. Pour qu'il soit complet et équilibré, il se compose idéalement comme suit :

- 👉 Une portion de viande, de poisson, œufs ou légumineuses.
- 👉 Une portion de féculents : pommes de terre, riz, pâtes.
- 👉 Deux portions de légumes cuits ou crus.
- 👉 Un dessert de façon occasionnelle : fruit, produit laitier.

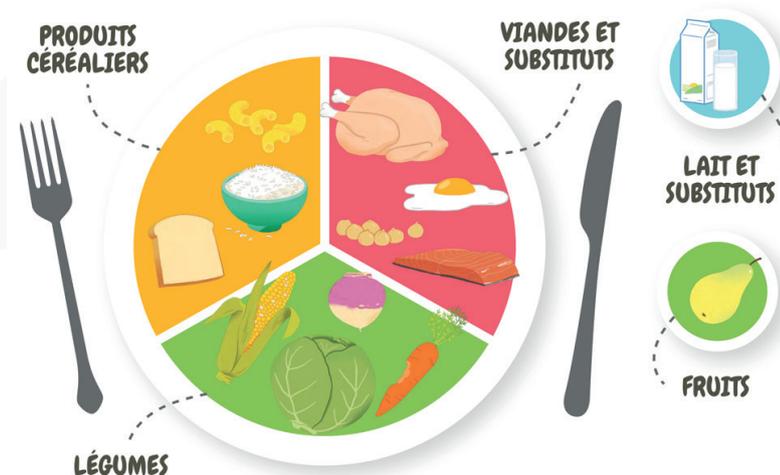
## LE GOÛTER

Si la collation n'est pas obligatoire, le goûter est quant à lui considéré comme un des quatre repas essentiels de la journée. Il permet de faire le break lors d'une longue journée d'activités, de refaire le plein d'énergie et d'éviter le grignotage.

Un goûter équilibré contient quatre éléments principaux :

- 👉 Un féculent, source de céréales : pain, biscotte, crêpe, biscuits secs...
- 👉 Une portion de fruits ou légumes : crus, cuits, fruits secs.
- 👉 Un produit laitier : yaourt, fromage blanc, petit morceau de fromage, lait...
- 👉 Un peu de matière grasse : beurre sur tartine, huile utilisée pour la cuisson du pain perdu, des crêpes...

# 5 UNE ASSIETTE ÉQUILIBRÉE



Tous droits réservés - [fondationolo.ca](http://fondationolo.ca)  
Cet outil est développé dans le cadre de 1000 jours pour savourer la vie, une approche de la Fondation OLO rendue possible grâce au soutien et à l'appui financier de

AVENIR D'ENFANTS

Québec

Fondation OLO  
des bébés en santé

Photo : [fondationolo.ca](http://fondationolo.ca)

#moinsmais mieux :

Consomme moins de viande mais de meilleure qualité (bio, locale). C'est bénéfique pour ta santé et pour la planète (environ 500 kg de CO<sub>2</sub> en moins) ;

Lorsque tu manges des produits qui viennent d'ailleurs, privilégie-les bio et éthiques.



# À CHAQUE ÂGE, DES QUANTITÉS CONSEILLÉES

| COMPOSANT                          | 2,5-6 ANS  | 6-8 ANS    | 8-12 ANS   | 12-18 ANS    | ADULTE       | FRÉQUENCE POUR 10 JOURS |
|------------------------------------|------------|------------|------------|--------------|--------------|-------------------------|
| Potages de légumes                 | 150 ml     | 150 ml     | 200 ml     | 250 ml       | 250 ml       | 8 x                     |
| Tranche de pain (repas tartines)   | 2 tranches | 2 tranches | 3 tranches | 3-4 tranches | 3-4 tranches | 8 x                     |
| Crudités diverses                  | 20 à 50 g  | 30 à 50 g  | 30 à 100 g | 50 à 150 g   | 50 à 150 g   | 2 x                     |
| Huile pour la vinaigrette          | 8 g        | 8 g        | 8 gr       | 12 g         | 12 g         | 2 x                     |
| Poissons maigres et gras           |            |            |            |              |              | 2 x                     |
| Fish Stick                         |            |            |            |              |              | 1 x                     |
| Viandes rouges                     |            |            |            |              |              | 2 x                     |
| Volailles                          |            |            |            |              |              | 2 x                     |
| Oeufs                              |            |            |            |              |              | 1 x                     |
| Viandes blanches                   |            |            |            |              |              | 2 x                     |
| Viandes hachées                    |            |            |            |              |              | 2 x                     |
| Légumineuses                       |            |            |            |              |              | 1 x                     |
| Pommes de terre                    |            |            |            |              |              |                         |
| Purée                              | 125 g      | 150 g      | 200 g      | 250 g        | 250 g        | 5 x                     |
| Pâtes                              |            |            |            |              |              |                         |
| Riz, semoule, blé,...              | 30 g       | 35 g       | 50 g       | 60 g         | 60 g         | 2 x<br>2 x              |
| Fritures (frites, croquettes)      | 100 g      | 100 g      | 150 g      | 200 g        | 200 g        | 1 x                     |
| Légumes                            |            |            |            |              |              |                         |
| Compote de fruits                  | 125 g      | 150 g      | 150 g      | 250 g        | 250 g        | 8 x<br>1 x              |
| Huile d'assaisonnement, de cuisson | 8 g        | 8 g        | 12 g       | 12 g         |              | 10 x                    |
| Fruits frais                       | 100 g      | 140 g      | 140 g      | 140 g        | 140 g        | 6 x                     |
| Yaourts                            | 100 g      | 125 g      | 125 g      | 125 g        | 125 g        | 2 x                     |
| Entremets lactés                   | 100 g      | 125 g      | 125 g      | 125 g        | 125 g        | 1 x                     |
| Pâtisseries                        | 10 g       | 30 g       | 50 g       | 50 g         | 50 g         | 1 x                     |
| Glaces                             | 60 ml      | 60 ml      | 120 ml     | 120 ml       | 120 ml       | 1 x                     |

Il est important de tenir compte des dépenses énergétiques en lien avec les activités de la journée :

50% de glucides, qu'on retrouve dans les céréales, les légumineuses (petits pois, lentilles), les tubercules (pommes de terre), les racines (carottes)... 35% de lipides (graisses). 15% de protéines qu'on retrouve principalement dans les viandes et certaines céréales.



# CONSOMMATION DURABLE & RESPONSABLE

## CALENDRIER DES FRUITS ET LÉGUMES DE SAISON EN WALLONIE

— ÉDITION 2020 —

JANVIER

### FRUITS

**En conservation :**  
châtaigne • noisette  
noix • poire • pomme

### LÉGUMES

**En récolte :**  
champignon de Paris • chicorée pain de sucre  
chou de Bruxelles • chou vert • chou frisé  
claytone de Cuba • épinard  
mâche (= salade de blé) • panais • pleurote  
poireau • radichio • radis noir • topinambour

**En conservation :**  
ail • betterave rouge • carotte • céleri rave  
chou blanc • chou rouge • échalote • navet  
oignon • potimarron • potiron • radis noir



FÉVRIER

### FRUITS

**En conservation :**  
châtaigne • noisette • noix  
poire • pomme

### LÉGUMES

**En récolte :**  
champignon de Paris • chicon non forcé  
chicorée pain de sucre • chou de Bruxelles  
chou vert • chou frisé • claytone de Cuba • cresson  
épinard • mâche (= salade de blé) • mizuna • panais  
pleurote • poireau • topinambour • radichio • roquette

**En conservation :**  
ail • betterave rouge • carotte • céleri rave  
chou blanc • chou rouge • échalote • navet  
oignon • potimarron • potiron • radis noir



MARS

### FRUITS

**En conservation :**  
cassis • cerise • fraise • framboise  
groselle • rhubarbe

### LÉGUMES

**En récolte :**  
champignon de Paris • chicon non forcé  
chou de Bruxelles • chou frisé • chou vert  
claytone de Cuba • cresson • épinard • germe de soja  
mâche (= salade de blé) • mizuna • pleurote  
poireau • topinambour • roquette

**En conservation :**  
betterave rouge • carotte • céleri rave  
chou blanc • chou rouge • échalote  
navet • oignon • panais • potimarron  
potiron • radis noir



AVRIL

### FRUITS

**En récolte :**  
rhubarbe

**En conservation :**  
noisette • noix • poire • pomme

### LÉGUMES

**En récolte :**  
asperge • cerfeuil • champignon de Paris • chicon non forcé  
claytone de Cuba • cresson • épinard • laitue pommée  
mâche (= salade de blé) • mizuna • moutarde • navet • oignon  
ciboule • pleurote • poireau • radis • roquette

**En conservation :**  
potiron



MAI

### FRUITS

**En récolte :**  
fraise • rhubarbe

**En conservation :**  
noisette • noix

### LÉGUMES

**En récolte :**  
asperge • bette • brocoli  
carotte primeur • céleri vert • cerfeuil  
champignon de Paris • chicorée scarole et frisée  
chou fleur • chou rave • cresson • épinard  
germe de soja • laitue pommée • mizuna  
navet • oignon ciboule • pleurotte  
radis • roquette



JUN

### FRUITS

**En récolte :**  
cassis • cerise • fraise • framboise  
groselle • rhubarbe

**En conservation :**  
noisette • noix

### LÉGUMES

**En récolte :**  
asperge • bette • betterave rouge  
brocoli • carotte primeur • céleri vert  
champignon de Paris • chicorée pain de sucre  
chicorée scarole et frisée • chou fleur • chou rave  
courgette • cresson • épinard • fenouil • laitue pommée  
mizuna • navet • oignon botte • petit pois  
radichio • radis • roquette



JUILLET

### FRUITS

**En récolte :**  
cassis • cerise • fraise • framboise  
groselle • melon • mûre • myrtille  
rhubarbe

**En conservation :**  
noisette • noix

### LÉGUMES

**En récolte :**  
ail • aubergine • bette • betterave rouge  
brocoli • carotte • céleri branche (vert et blanc)  
champignon de Paris • chicorée pain de sucre  
chicorée scarole et frisée • chou fleur • chou rave • concombre  
courgette • cresson • échalote • fenouil • haricot • laitue pommée  
mizuna • navet • oignon • petit pois • pleurotte • poireau • potimarron  
radichio • radis • roquette • tomate



AOÛT

### FRUITS

**En récolte :**  
fraise • framboise • melon • mirabelle  
mûre • myrtille • poire • pomme • prune

**En conservation :**  
noisette • noix

### LÉGUMES

**En récolte :**  
ail • aubergine • bette • betterave rouge  
brocoli • carotte • céleri branche (vert et blanc)  
champignon de Paris • chicorée pain de sucre  
chicorée scarole et frisée • chou fleur • chou frisé  
chou pommé • chou rave • concombre • courgette  
cresson • fenouil • haricot • laitue pommée • mizuna  
oignon • pleurotte • poireau • potimarron  
radichio • radis • roquette • tomate



SEPTEMBRE

### FRUITS

**En récolte :**  
châtaigne • fraise • framboise • melon  
mirabelle • noisette • noix • poire  
pomme • prune

### LÉGUMES

**En récolte :**  
ail • aubergine • bette • betterave rouge • brocoli • carotte  
céleri branche (vert et blanc) • céleri rave • cerfeuil • champignon de Paris  
chicorée pain de sucre • chicorée scarole et frisée • chou chinois  
chou fleur • chou frisé • chou pommé • chou rave • chou rouge  
concombre • courgette • cresson • fenouil • haricot • laitue pommée  
mizuna • navet • panais • pleurotte • poireau • potimarron • potiron  
radichio • radis noir • radis • roquette • tomate

**En conservation :**  
oignon



OCTOBRE

### FRUITS

**En récolte :**  
châtaigne • framboise • melon • noisette  
noix • poire • pomme • prune

### LÉGUMES

**En récolte :**  
ail • aubergine • bette • betterave rouge  
brocoli • carotte • céleri blanc  
céleri branche (vert et blanc) • céleri rave  
cerfeuil • champignon de Paris • chicorée pain de sucre  
chicorée scarole et frisée • chou chinois • chou de Bruxelles  
chou fleur • chou frisé • chou pommé • chou rave • chou rouge  
claytone de Cuba • concombre • courgette • cresson • épinard • fenouil  
haricot • laitue pommée • mâche (= salade de blé) • mizuna • navet  
panais • patate douce • pleurotte • poireau • potimarron • potiron  
potiron • radichio • radis • roquette • tomate • topinambour

**En conservation :**  
oignon



NOVEMBRE

### FRUITS

**En conservation :**  
châtaigne • noisette • noix  
poire • pomme

### LÉGUMES

**En récolte :**  
ail • bette • betterave rouge • brocoli  
carotte • céleri branche (vert et blanc)  
céleri rave • cerfeuil • champignon de Paris  
chicorée pain de sucre • chicorée scarole et frisée • chou chinois  
chou de Bruxelles • chou fleur • chou frisé  
chou pommé • chou rave • chou rouge • claytone de Cuba  
cresson • échalote • épinard • fenouil • laitue pommée  
mâche (= salade de blé) • mizuna • navet • panais • patate douce  
pleurotte • poireau • radichio • radis noir • roquette • topinambour

**En conservation :**  
oignon • potiron • potimarron



DÉCEMBRE

### FRUITS

**En conservation :**  
châtaigne • noisette • noix  
poire • pomme

### LÉGUMES

**En récolte :**  
céleri branche (vert et blanc) • cerfeuil  
champignon de Paris • chicorée pain de sucre  
chicorée scarole et frisée  
chou de Bruxelles • chou frisé  
chou vert • claytone de Cuba  
échalote • épinard • mâche (= salade de blé)  
panais • poireau • radichio

**En conservation :**  
ail • betterave rouge • carotte • céleri rave  
chou blanc • chou rave • chou rouge • navet  
oignon • potimarron



## LES FRUITS ET LÉGUMES DE SAISON

Il est important de faire attention de choisir des fruits et légumes de saison pour plusieurs raisons :

1. Ils ont plus de goût.
2. Ils répondent aux besoins nutritionnels au bon moment car nous suivons le rythme de la nature.
3. Ils sont moins traités (moins d'engrais).
4. Ils sont riches en antioxydants qui aident à prévenir les maladies.
5. Ils sont moins chers car ils nécessitent moins de transport. Cela permet aussi de faire diminuer la pollution.



80 kg

C'est la quantité de CO<sub>2</sub> par personne et par an qui est évitée grâce à une alimentation locale, bio et de saison



Ce calendrier répertorie les fruits et les légumes disponibles dans le respect des cycles saisonniers, c'est-à-dire sans recours à une serre chauffée et sans conservation en frigo exagérément longue.

C'est un outil pratique pour l'établissement de vos menus et la réalisation de vos achats.

Photo : <https://www.mangerdemain.be/>



## COMMENT BIEN LIRE UNE ÉTIQUETTE DE PRODUIT

### 1 L'ordre des ingrédients

Dans la liste, les ingrédients sont rangés du plus au moins abondant, elle permet donc de se faire rapidement une idée de la composition du produit.

Un coup d'œil à leur ordre d'apparition est très instructif ! Les pourcentages de certains ingrédients sont indiqués. Un rapide calcul montre donc qu'il y a environ 15% de viande dans le plat cuisiné (90g) pour deux personnes. Le contenu de notre assiette n'aura donc pas grand-chose à voir avec la photo sur l'emballage. On le voit, la lecture de la liste des ingrédients suffit parfois à démystifier le marketing !

### 2 Les pourcentages

Dans la liste d'ingrédients, on trouve aussi des pourcentages. Cette information est obligatoire lorsque le fabricant met en avant sur l'emballage la présence d'un ingrédient particulier. Par exemple, dans le cas des poissons panés, les pourcentages de poisson et de panure sont indiqués. Ces chiffres sont très utiles pour comparer les produits.

### 3 La nature des ingrédients

Lorsque nous hésitons entre plusieurs produits qui à première vue se ressemblent, la liste d'ingrédients peut nous aider à comparer. C'est en particulier le cas lorsque les produits alimentaires contiennent des matières grasses. En effet, depuis le 13 décembre 2014, les professionnels doivent déclarer dans la liste des ingrédients s'il s'agit d'huile de colza, de tournesol, de palme ou autre, ou de préciser la composition du mélange. Cette obligation devrait inciter les industriels à privilégier lorsque c'est possible l'huile de colza, plus intéressante sur le plan nutritionnel.

### 4 Les Allergènes

Les substances provoquant des allergies ou des intolérances sont mises en évidence dans la liste des ingrédients par une impression les distinguant clairement du reste des ingrédients, par exemple avec des caractères plus gros, en gras ou surlignés. Dans les cas où l'industriel ne peut garantir l'absence totale de certains allergènes, il le précise par une mention du type « Produit élaboré dans un atelier qui utilise : ... », suivie d'une liste plus ou moins longue d'allergènes.

La liste des allergènes est disponible sur le PDF en pièce jointe.

## PISTES POUR DEVENIR CONSOMMATEUR ÉCONOME

- 👉 Achète des emballages consignés. Vous payerez une caution à l'achat, mais tu la récupèreras au retour (bouteilles en verre consignées plutôt que des bouteilles en plastique jetables dans les PMC).
- 👉 Achète des produits en « vrac » ou en grand conditionnement plutôt que des produits sur-emballés. Tout se paye ! (Préfère une grande bouteille de jus d'orange aux berlingots).

👉 Regarde les publicités avant d'acheter. Tu surprendras la carte de tes menus.

👉 Utilise des emballages réutilisables (le sachet de pain va servir à conditionner les tartines au sirop servies au goûter).

👉 Ocarina a investi dans du matériel de cuisine réutilisable (couverts, assiettes, gobelets...). Utilise-les !

👉 Planifie tes courses en combinant plusieurs sorties pour un même véhicule. Cela te fera économiser du temps et du carburant.

👉 Prévois le conditionnement des déchets (déchets ménagers, papier, PMC, verre, autres).

👉 Intègre l'éco-consommation au programme d'activités. Exemples : activités pour trier les déchets ; activité pour montrer la décomposition des déchets ; brico-recyclage. (Afficher les panneaux tris des déchets, expliquer la nécessité et préciser que c'est obligatoire).



### Au niveau de l'intendance :

👉 Achète un maximum d'aliments en vrac : fruits, légumes, pâtes, riz, sucre, céréales...

👉 Achète local, rends-toi au marché, où il est possible de trouver de nombreux produits en vrac (fromage râpé, pignons de pin, ricotta, etc.).

👉 Privilégie les bouteilles en verre consignées pour les boissons et bois l'eau du robinet.

👉 Procure-toi la viande, la charcuterie, voire le fromage chez le boucher (en utilisant tes propres boîtes), le pain à la boulangerie (en utilisant des sacs en coton ou d'anciens sacs à pain), et le beurre et le lait à la ferme (dans des contenants consignés).

👉 Propose aux animateurs de faire le pain.

👉 Pour les desserts et goûters, pense aux fruits, mais aussi aux biscuits et gâteaux faits maison. Fais ta propre confiture et ta pâte à tartiner.

👉 Réalise tes produits d'entretien ou, si manque de temps, achète-les en vrac, avec ses bidons de récupération. Compose tes colorants alimentaires naturels.

👉 Répartis les déchets verts (épluchures, restes de nourriture) dans un compost ou dans des contenants réutilisables.



### Au niveau de l'hygiène :

👉 Fabrique ton produit vaisselle, ton savon, ton shampoing et ta lessive.

👉 Réalise le dentifrice de tout le groupe.

👉 Produis ton déodorant.



61 980

C'est le nombre de bouteilles économisées si chaque stage/ séjour utilise des gourdes cet été (1 bouteille/jour/personne pendant 5 jours)



### Au niveau de l'animation

- Utilise de l'ancien matériel pour confectionner tes décors.
- Récupère de vieux draps et vêtements pour les dégagements.
- Reconvertis les rouleaux de papier WC vides en matériel de bricolage. Utilise également des cartons de récupération, des pots de yaourt, de vieux tissus, des crayons déjà utilisés, etc.
- Utilise le verso de feuilles de brouillon.
- Fabriquer ta pâte à modeler et ta peinture.



### Au niveau de la gestion des déchets :

- Contacte la commune pour savoir comment s'effectue le tri.
- Respecte le tri des déchets.
- Donne les restes de nourriture aux poules.
- Faire un compost en mille-feuilles : une couche de déchets organiques, une couche de copeaux de bois/feuilles, et ainsi de suite.



6.5

C'est le nombre de sacs poubelles économisés sur une semaine de stage grâce au compostage des déchets (habituellement 1 sac/jour)



## HYGIÈNE

### 10 COMMANDEMENTS DE L'HYGIÈNE

1

#### Aux aliments, tu veilleras :

Lave les fruits et légumes avant de les consommer. Attention aux viandes et aux denrées crues : conserve-les au frais et vérifie les dates de péremption. Lave-toi les mains régulièrement et nettoie le plan de travail avec une lavette propre.

2

#### Tes aliments, tu conserveras :

Veille à respecter la chaîne du froid. La température d'un frigo ne doit jamais dépasser 7° (utilise le thermomètre mis à disposition) la température idéale se situe entre 0° et 4°.

3

#### tes aliments, tu rangeras :

Range les aliments (surtout ceux qui vont au frigo et au congélateur) directement après les courses. Attention évite de mettre les aliments directement en contact avec les rayons du soleil. Veille à la propreté du lieu de rangement.

4

#### Soin de toi, tu prendras :

Enlève tes bijoux (bactéries même si tu te laves les mains. Change régulièrement de tablier (ou lave-le) et utilise des essuies propres chaque jour.

5

#### Tes mains, tu laveras :

Lave, rince et sèche tes mains (sur un essuie propre sinon l'opération ne sert à rien).

6

#### Ces gestes, tu éviteras :

N'éternue pas et ne tousse pas en direction des aliments, ne souffle pas sur un plat pour le refroidir, utilise un essuie propre pour chaque nouvelle tâche, ne goûte pas les aliments en trempant tes doigts dedans...

7

#### Ta blessure, tu protégeras :

Couvre les blessures d'un pansement et change de pansement régulièrement.

8

#### Tes ustensiles et locaux, tu nettoieras :

Utilise du savon prévu à cet effet et change régulièrement les lavettes, éponges et essuies.

9

#### Contre les nuisibles, tu lutteras :

Privilégie les moustiquaires aux attrape-mouches, pense à aérer régulièrement le local de préparation des aliments.

10

#### Tes commandements, tu apprendras :

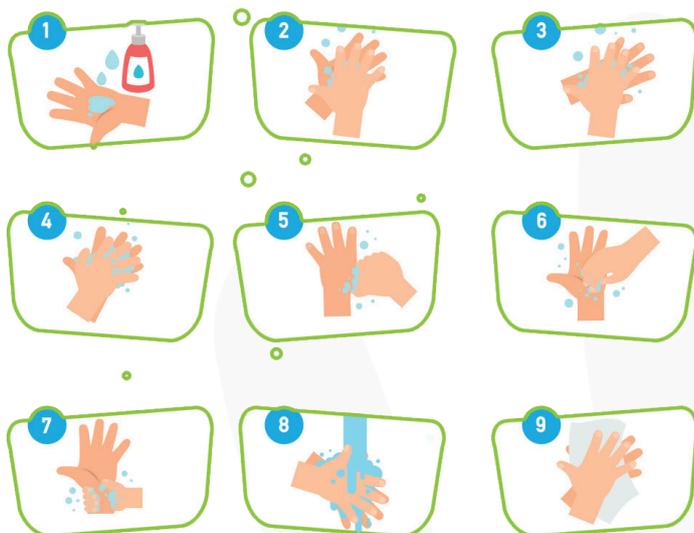
Sois attentif à toutes les règles ci-dessus, c'est important. Hygiène = sécurité.



#### Conseils compostage :

- Si c'est possible, installe des poules sur le lieu de stage.
- S'il y en a un, profite du compost du propriétaire, du quartier ou de la Commune.

## LAVAGE DES MAINS



## MATÉRIEL PAR JOUR

- 👉 Essuie-vaisselles : 5
- 👉 Essuie-mains pour la cuisine : 2
- 👉 Lavettes : 4
- 👉 Éponges : 10
- 👉 Tabliers : 1 par cuisinot



**15 000 litres**

C'est la quantité d'eau nécessaire pour obtenir 1 kilo de bœuf (= une année de douche)



## CONSERVATION & STOCKAGE

### CONSERVATION DES ALIMENTS

#### ALIMENTS OU PRÉPARATION CONTENANT CES ALIMENTS

#### CONDITIONS DE MANIPULATION ET DE CONSERVATION

|  |  |
|--|--|
| 👉 Aliments crus d'origine animale : oeuf<br>Ex : mousse au chocolat, oeuf dans la purée. | → Déconseillés dans les collectivités d'enfants  |
| 👉 Produits laitiers au lait cru. Viande crue<br>Ex : filet américain, carpaccio          | → Cuisson à coeur minimum 80°C<br>Préparation et distribution très proches<br>Conservation au frigo : entre 0 et 4°C   |
| 👉 Viandes, volailles, poissons   | → Idem «Viandes, volailles, poissons» ci-dessus.<br>Consommés le jour même du hachage qui se fait de préférence sur place.<br>Ces produits ne peuvent jamais être congelés (ni crus, ni cuits).<br>Conservation au frigo : entre 0 et 4°C.                                     |
| 👉 Viande hachée et produits dérivés, jambon tranché...                                   | → Vérifier les dates limites de consommation.<br>Les oeufs en coquilles sont conservés au frigo.<br>Casser les oeufs en zone sale.<br>Nettoyer et désinfecter le plan de travail, les ustensiles et les mains après la manipulation des oeufs.<br>Conservation au frigo : 4°C. |
| 👉 Préparation à base d'oeufs cuits (omelettes, gâteaux, crêpes...)                       |  |

## CONSERVATION ET RANGEMENT



- 1** DE 6° À 10°
- ~ Oeufs
  - ~ Beurre
  - ~ Lait
  - ~ Boissons
  - ~ Sauces
  - ~ Jus de fruits entamés

- 2** MAX 7°
- ~ Légumes et fruits cuits
  - ~ Préparations maisons (soupes...)
  - ~ Yogourts
  - ~ Fromages

- 3** MAX 4°
- ~ Jus frais
  - ~ Salades emballées
  - ~ Volaille, viande, poisson, charcuteries
  - ~ Crème, desserts lactés
  - ~ Produits en cours de décongélation

- 4** DE 6° À 10°
- ~ Fruits et légumes frais
  - ~ Fromages à affiner

### Conseils :

- ~ Contrôle régulièrement la température du frigo et n'hésite pas à la régler si elle n'est pas correcte.
- ~ N'oublie pas de nettoyer régulièrement le frigo durant le camp.

## TRANSPORT DES COURSES

### Conseils :

- ~ Réalise les achats alimentaires en dernier.
- ~ Prends les surgelés avant d'aller à la caisse.
- ~ Prévois des sacs isothermes avec glaçons.



### Pas de viande, mais quoi alors ?

La viande doit être remplacée par d'autres sources de protéines (à varier) : œufs, légumineuses (lentilles, haricots rouges ou blancs, pois chiches...), noix, soja, quorn ou seitan.

10

## ALLERGIES

### ADAPTER LES REPAS EN FONCTION DES ALLERGIES

Il est important pour chaque stage et chaque séjour d'avoir un récapitulatif des fiches santé de chaque enfant (réalisé par le coordinateur). Dans la rubrique allergies, être attentif aux éléments qui risquent d'être utilisés durant le séjour. Les parents notent toujours les allergies de leurs enfants. Veiller à cela est très important car les réactions en cas d'allergies peuvent varier de manière considérable en fonction du degré d'allergie et du type d'aliment.

Il faut toujours veiller à prévoir un second menu en cas

d'allergie. Ayez sous la main un menu bis, des légumes ou des féculents, un morceau de viande. Attention, lors de la préparation, il faut être vigilant à ne pas mélanger involontairement des aliments (ne pas tremper du pain dans la casserole pour goûter la sauce bolognaise, cela peut engendrer des problèmes aux personnes allergiques au gluten alors que la recette de base ne l'est pas). Préparer à part la ration de la personne souffrant d'allergie (dans une petite casserole ou poêle).

Nécessité de recueillir l'entièreté des fiches santé avant l'activité et même si possible avant de réaliser les courses en rapport avec l'événement.

## EXEMPLES DE PLANNING REPAS SÉJOURS

| JOUR     | DÉJEUNER                            | DÎNER  | GOÛTER                              | SOUPER   | RESTES   |
|----------|-------------------------------------|--|-------------------------------------|--|--|
| Samedi   |                                     | Baguettes/tartines avec charcuterie, fromage, salade, etc.                               | Brownies                            | Tagliatelles tricolores<br>Dessert : Flan express au café                            |  |
| Dimanche | Céréales et pains (confiture/choco) | Soupe aux oignons<br>Croziflette   | Salade de fruits                    | Croque-monsieur au thon et à la vache qui rit<br>Dessert : Rochers à la noix de coco |  |
| Lundi    | Pain perdu au beurre                | Soupe de carottes au curry<br>Baguettes/tartines avec charcuterie, fromage, salade, etc. | Quatre quarts aux pommes            | Burger au poulet pané et au fromage<br>Dessert : Mousse au chocolat facile           | Carottes des tagliatelles du samedi<br>Chocolat du samedi<br>Pommes de la salade de fruits           |
| Mardi    | Céréales et pains (confiture/choco) | Soupe de courgette à la vache qui rit<br>Gratin de colin aux poireaux                    | Yaourt à la banane                  | Risotto aux légumes<br>Dessert : Tiramisu  | Courgettes des tagliatelles du samedi<br>Vache qui rit du dimanche<br>Bananes de la salade de fruits |
| Mercredi | Crêpes à la vanille                 | Soupe aux lentilles<br>Baguettes/tartines avec charcuterie, fromage, salade, etc.        | Macarons à la noix de coco          | Hachis parmentier aux carottes ou aux épinards<br>Dessert : Smoothie mangue          | Carottes du lundi<br>Yaourt du mardi<br>Noix de coco du dimanche                                     |
| Jeudi    | Céréales et pains (confiture/choco) | Soupe aux haricots verts<br>Spaghettis à la bolognaise                                   | Biscuits roulés rapide              | Wraps poco loco<br>Dessert : Banane au chocolat                                      | Yaourt du mercredi<br>Bananes du mardi<br>Chocolat du lundi  |
| Vendredi | Viennoiseries                       | Soupe aux poireaux<br>Baguettes/tartines avec charcuterie, fromage, salade, etc.         | Madeleines sucrées au chocolat noir | Lasagnes végé<br>Dessert : Ile flottante   | Poireaux du mardi<br>Courgettes du mardi<br>Chocolat du jeudi  |
| Samedi   | Céréales et pains (confiture/choco) | Soupe de vermicelles<br>Riz poulet curry   |                                     |  | Riz du mardi   |

| JOUR     | DÉJEUNER                            | DÎNER  | GOÛTER                          | SOUPER   | RESTES   |
|----------|-------------------------------------|--|---------------------------------|--|--|
| Samedi   |                                     | Baguettes/tartines avec charcuterie, fromage, salade, etc.                             | Flan express au café            | Fish sticks - purée - tartare<br>Dessert à la fraise et au spéculoos |  |
| Dimanche | Céréales et pains (confiture/choco) | Soupe de potiron au lait de coco<br>Croque-monsieur au pesto et au chèvre gratiné      | Yaourt à la banane              | Taboulé concombre, poivron, maïs<br>Dessert : Mousse au chocolat     |  |
| Lundi    | Viennoiseries                       | Soupe aux champignons<br>Baguettes/tartines avec charcuterie, fromage, salade, etc.    | Salade de fruits                | Pâtes carbonara<br>Dessert : Rochers à la noix de coco               | Fraises du samedi  |
| Mardi    | Céréales et pains (confiture/choco) | Soupe de carottes au curry<br>Hachis parmentier aux épinards                           | Yaourt caramel spéculoos        | Pains saucisses<br>Dessert : Ile flottante                           | Pommes de terre du samedi<br>Spéculoos du samedi<br>Yaourt du dimanche |
| Mercredi | Pain perdu au beurre                | Soupe au cresson<br>Baguettes/tartines avec charcuterie, fromage, salade, etc.         | Macarons à la noix de coco      | Pizza express aux champignons<br>Dessert : Cake pops au Petit-Beurre | Champignons du lundi<br>Noix de coco du lundi<br>Chocolat du dimanche  |
| Jeudi    | Céréales et pains (confiture/choco) | Soupe de vermicelles<br>Curry de légumes   | Quatre quarts aux pommes        | Pâtes au pesto<br>Dessert : Smoothie mangue                          | Pesto du dimanche<br>Yaourt du mardi<br>Pommes de la salade de fruits  |
| Vendredi | Crêpes à la vanille                 | Soupe aux haricots verts<br>Baguettes/tartines avec charcuterie, fromage, salade, etc. | Cookies aux pépites de chocolat | Couscous<br>Dessert : Madeleines sucrées au chocolat noir            | Semoule du dimanche<br>Haricots verts du jeudi<br>Chocolat du mercredi |
| Samedi   | Céréales et pains (confiture/choco) | Soupe aux oignons<br>Fish-burger et mayo-concombre                                     |                                 |  | Concombre du dimanche  |

## EXEMPLE DE PLANNING REPAS STAGES AVEC TRAITEUR

### SEMAINE 1

| JOUR     | DÉJEUNER<br>(ANIMATEURS)               | DÎNER | GOÛTER<br>(ANIMATEURS<br>ET ENFANTS) | SOUPER<br>(ANIMATEURS)   | RESTES   |
|----------|--|-------|--------------------------------------|--|--|
| Dimanche |  |       |                                      | Croque-monsieur au thon et à la vache qui rit<br>Dessert à la fraise et au spéculoos |  |
| Lundi    | Céréales et tartines (confiture/choco) |       | Rochers à la noix de coco            | Cake aux olives, jambon, champignons<br>Dessert : Biscuits roulés rapide             |  |
| Mardi    | Pain perdu au beurre                   |       | Brownies                             | Pains saucisses<br>Dessert : Banane au chocolat                                      | Pain du dimanche<br>Chocolat des brownies                      |
| Mercredi | Céréales et tartines (confiture/choco) |       | Yaourt caramel spéculoos             | Pêches au thon, salade<br>Dessert : Cake pops au Petit-Beurre                        | Spéculoos du dimanche<br>Thon du dimanche<br>Chocolat du mardi |
| Jeudi    | Crêpes à la vanille                    |       | Salade de fruits                     | Omelette aux légumes<br>Dessert : Macarons à la noix de coco                         | Noix de coco du lundi  |
| Vendredi | Céréales et tartines (confiture/choco) |       | Yaourt à la banane                   | Pizza express aux champignons<br>Dessert : Mousse au chocolat facile                 | Bananes du mardi<br>Champignons du lundi<br>Chocolat du mardi  |

### SEMAINE 2

| JOUR     | DÉJEUNER<br>(ANIMATEURS)               | DÎNER   | GOÛTER<br>(ANIMATEURS<br>ET ENFANTS) | SOUPER<br>(ANIMATEURS)   | RESTES  |
|----------|--|---|--------------------------------------|--|---|
| Dimanche |  |   |                                      | Spaghettis à la bolognaise<br>Dessert : Tiramisu                       |   |
| Lundi    | Céréales et tartines (confiture/choco) |   | Quatre quarts aux pommes             | Pizza baguette<br>Dessert : Ile flottante                              | Restes de la semaine 1 (Pizza)                  |
| Mardi    | Œufs sur le plat/œufs brouillés        |   | Cookies aux pépites de chocolat      | Taboulé concombre, poivron, maïs<br>Dessert : Smoothie mangue          | Yaourt de la semaine 1                          |
| Mercredi | Céréales et pains (confiture/choco)    |   | Salade de fruits                     | Pâtes au pesto<br>Dessert : Madeleines sucrées au chocolat noir        | Chocolat de la semaine 1<br>Pommes du lundi     |
| Jeudi    | Pain perdu au beurre                   |   | Flan express au café                 | Wraps Poco Loco<br>Dessert : Crêpes à la vanille                       | Poivrons et maïs du mardi<br>Yaourt du dimanche |
| Vendredi | Céréales et tartines (confiture/choco) |   | Brownies                             | Quiche au brocoli et saumon fumé<br>Dessert : Yaourt caramel spéculoos | Chocolat du mercredi<br>Yaourt du jeudi         |
| Samedi   | Viennoiseries                          | Croque-monsieur au pesto et au chèvre gratiné |                                      |  | Pesto du mercredi                               |

## EXEMPLE DE PLANNING REPAS STAGES SANS TRAITEUR

### SEMAINE 1

| JOUR     | DÉJEUNER<br>(ANIMATEURS)                  | DÎNER  | GOÛTER<br>(ANIMATEURS<br>ET ENFANTS) | SOUPER<br>(ANIMATEURS)  | RESTES                                  |
|----------|---|--|--------------------------------------|---|---|
| Dimanche |   |  |                                      | Pâtes carbonara<br>Dessert : Cake pops au Petit-Beurre              |   |
| Lundi    | Céréales et tartines (confiture/choco)    | Baguettes/tartines avec charcuterie, fromage, salade, etc. | Yaourt à la banane                   | Lasagnes végété<br>Dessert : Crêpes à la vanille                    |   |
| Mardi    | Pain perdu au beurre                      | Baguettes/tartines avec charcuterie, fromage, salade, etc. | Flan express au café                 | Wraps poco loco<br>Dessert : Madeleines sucrées au chocolat noir    | Yaourt du lundi<br>Chocolat du dimanche |
| Mercredi | Céréales et tartines (confiture/choco)    | Baguettes/tartines avec charcuterie, fromage, salade, etc. | Cookies aux pépites de chocolat      | Pâtes au poulet provençal<br>Dessert : Banane au chocolat           | Bananes du lundi<br>Chocolat du mardi   |
| Jeudi    | Œufs sur le plat/œufs brouillés/omelettes | Baguettes/tartines avec charcuterie, fromage, salade, etc. | Salade de fruits                     | Croque-monsieur au pesto et au chèvre gratiné<br>Dessert : Tiramisu | Bananes du mercredi                     |
| Vendredi | Céréales et tartines (confiture/choco)    | Baguettes/tartines avec charcuterie, fromage, salade, etc. | Yaourt caramel spéculoos             | Croziflette<br>Dessert : Biscuits roulés rapide                     | Yaourt du mardi<br>Lardons du dimanche  |

### SEMAINE 2

| JOUR     | DÉJEUNER<br>(ANIMATEURS)               | DÎNER  | GOÛTER<br>(ANIMATEURS<br>ET ENFANTS) | SOUPER<br>(ANIMATEURS)   | RESTES   |
|----------|--|--|--------------------------------------|--|--|
| Dimanche |  |  |                                      | Riz poulet curry<br>Dessert : Macarons à la noix de coco                   |  |
| Lundi    | Céréales et tartines (confiture/choco) | Baguettes/tartines avec charcuterie, fromage, etc. | Brownie                              | Pâtes au pesto<br>Dessert : Ile flottante                                  | Pesto de la semaine 1<br>Chocolat de la semaine 1        |
| Mardi    | Crêpes à la vanille                    | Baguettes/tartines avec charcuterie, fromage, etc. | Quatre quarts aux pommes             | Pizza baguette<br>Dessert : Yaourt à la banane                             | Yaourt de la semaine 1<br>Restes de la semaine 1 (Pizza) |
| Mercredi | Céréales et pains (confiture/choco)    | Baguettes/tartines avec charcuterie, fromage, etc. | Rochers à la noix de coco            | Pad Thai<br>Dessert à la fraise et au spéculoos                            | Spéculoos de la semaine 1<br>Noix de coco du dimanche    |
| Jeudi    | Pain perdu au beurre                   | Baguettes/tartines avec charcuterie, fromage, etc. | Salade de fruits                     | Quiche au brocoli et au saumon fumé<br>Dessert : Mousse au chocolat facile | Pommes et bananes du mardi<br>Chocolat du lundi          |
| Vendredi | Céréales et tartines (confiture/choco) | Baguettes/tartines avec charcuterie, fromage, etc. | Cookies aux pépites de chocolat      | Chili con carne<br>Dessert : Smoothie mangue                               | Yaourt du mardi  |
| Samedi   | Viennoiseries                          | Pains saucisses                                    |                                      |  |  |



# RECETTES POUR 20 PERSONNES

## SOMMAIRE

### SOUPES

|                                    |      |
|------------------------------------|------|
| Soupe de carottes au curry         | p.16 |
| Soupe aux poireaux                 | p.16 |
| Soupe aux oignons                  | p.17 |
| Soupe de vermicelles               | p.17 |
| Soupe de courgette à la vache Kiri | p.17 |
| Soupe de potiron au lait de coco   | p.18 |
| Soupe aux lentilles                | p.18 |
| Soupe aux champignons              | p.19 |
| Soupe aux haricots verts           | p.19 |
| Soupe au cresson                   | p.20 |

### POISSONS

|  |      |
|--|------|
| Fish-burger et mayo-concombre              | p.20 |
| Pêches au thon, salade                     | p.21 |
| Fish sticks - purée - tartare              | p.21 |
| Croque-monsieur au thon et à la Vache Kiri | p.22 |
| Gratin de colin aux poireaux               | p.22 |

### VIANDES

|  |      |
|--|------|
| Spaghettis bolognaise                    | p.23 |
| Hachis parmentier : carottes ou épinards | p.23 |
| Riz poulet curry                         | p.24 |
| Chili con carne                          | p.24 |
| Pad thaï                                 | p.25 |
| Pâtes au poulet provençal                | p.25 |
| Couscous                                 | p.26 |
| Croziflette                              | p.26 |
| Pâtes carbonara                          | p.27 |
| Burger au poulet pané et au fromage      | p.27 |

### VÉGÉTARIEN

|                                     |      |
|-------------------------------------|------|
| Camembert braisé                    | p.28 |
| Taboulé concombre                   | p.28 |
| Risotto aux légumes                 | p.29 |
| Pâtes au pesto                      | p.29 |
| Ratatouille                         | p.30 |
| Lasagnes                            | p.31 |
| Tagliatelles tricolores             | p.31 |
| Salade de farfalles à la bohémienne | p.32 |
| Curry de légumes                    | p.33 |
| Pizza express aux champignons       | p.34 |

### REPAS LÉGERS

|   |      |
|---|------|
| Wraps poco loco                               | p.34 |
| Pizza baguette                                | p.35 |
| Omelette aux légumes                          | p.35 |
| Croque-monsieur au pesto et au chèvre gratiné | p.36 |
| Salade de pâtes froides à l'italienne         | p.36 |
| Tomates provençales traditionnelle            | p.37 |
| Cake aux olives, jambon, champignons          | p.37 |
| Quiche au brocoli et saumon fumé              | p.37 |
| Salade liégeoise                              | p.38 |

### GOÛTERS

|                                     |      |
|-------------------------------------|------|
| Pain perdu au beurre                | p.38 |
| Salade de fruits                    | p.38 |
| Crêpes à la vanille                 | p.39 |
| Cookie aux pépites de chocolat      | p.39 |
| Quatre quarts aux pommes            | p.39 |
| Madeleines sucrées au chocolat noir | p.40 |
| Yaourt à la banane                  | p.40 |
| Brownies                            | p.40 |
| Yaourt caramel spéculoos            | p.41 |
| Macarons à la noix de coco          | p.41 |

### DESSERTS

|                                     |      |
|-------------------------------------|------|
| Mousse au chocolat                  | p.42 |
| Flan express au café                | p.42 |
| Tiramisu                            | p.42 |
| Bananes au chocolat                 | p.43 |
| Dessert à la fraise et au spéculoos | p.43 |
| Rochers à la noix de coco           | p.43 |
| Biscuits roulés                     | p.44 |
| Îles flottantes                     | p.44 |
| Smoothie mangues                    | p.45 |
| Cake pops au petits-beurre          | p.45 |



Adopte une attitude antigaspi :

- 👉 Réfléchis bien à ton menu ;
- 👉 Achète les bonnes quantités ;
- 👉 Termine les produits entamés dans d'autres recettes ou lors d'une soirée tapas.

## SOUPES

### 1 SOUPE DE CAROTTES AU CURRY

**Ingrédients :** 3 kg de carottes, 10 oignons, 10 cubes de bouillon de volaille, 5 l d'eau, 30 portions de vache qui rit, 5 c.à café de curry, 10 c.à soupe d'huile d'olive.

**Préparation (30 min) :**

1. Commence par éplucher tes légumes et coupe-les en morceaux.
2. Dans une poêle, fais chauffer l'huile d'olive et ajoute les légumes. Mélange et saupoudre de curry. Goûte ta soupe afin de savoir s'il est nécessaire de rajouter du curry ou non. Ajoute l'eau et les cubes de bouillon puis laisse cuire 15 min environ.
3. Ta préparation est maintenant presque terminée, il ne te reste plus qu'à utiliser ton mixeur plongeant pour obtenir la consistance désirée et à ajouter les portions de fromages et à les laisser fondre.

**Astuce :** Ce velouté onctueux et peu onéreux peut être également réalisé avec d'autres légumes, comme la courgette, le potiron ou la courge butternut... pour varier les plaisirs à l'infini !

**Restes :** Carottes pour le hachis parmentier aux carottes - le pad thaï - le couscous - les tagliatelles tricolores - le curry de légumes.

### 2 SOUPE AUX POIREAUX

**Ingrédients :** 15 poireaux, 10 oignons, 100 g de beurre, 5 bouquets garnis, 15 pommes de terre, 1 kg de lard, 5 cubes de bouillon de volaille, sel, poivre, fines herbes.

**Préparation (60 min) :**

1. Lave les pommes de terre et les poireaux.
2. Pèle les pommes de terre et sur une planche de cuisine, découpe-les grossièrement en dés.
3. Coupe les poireaux en fines lanières.
4. Découpe le lard en petits cubes.
5. Épluche et hache les oignons.
6. Mets le beurre dans une casserole posée sur le feu.
7. Fais-le fondre et ajoutes-y les oignons hachés, les pommes de terre, les herbes, le bouquet garni et le cube de bouillon de volaille.
8. Hydrate avec 1 L d'eau et laisse mijoter pendant 20 min.
9. Pendant ce temps, fais rissoler les lardons dans une poêle contenant le beurre restant.
10. Ajoutes-y les lanières de poireaux.
11. Mets le couvercle et poursuis la cuisson pendant 10 min.
12. Retire le bouquet garni de la soupe et mixe le reste.
13. Ajoute les poireaux et les lardons.
14. Assaisonne de sel et de poivre. Mélange bien.

**Restes :** Poireaux pour le gratin de colin aux poireaux.



#### Ustensiles nécessaires

Éplucheur, couteau, poêle, cuillère en bois, casserole, mixeur



#### Ustensiles nécessaires

Éplucheur, couteau, casserole, poêle, mixeur

### 3 SOUPE AUX OIGNONS

**Ingrédients :** 15 gros oignons, 10 c.à soupe de farine, 2,5 c.à thé de thym, pain croulé, 10 c. à soupe de beurre, 5 boites de consommé de bœuf, 5 feuilles de laurier, fromage râpé.

**Préparation (30 min) :**

1. Fais revenir les oignons dans le beurre, lorsque qu'ils sont bien dorés, enlève la casserole.
2. Ajoute la farine et brasse avec une cuillère en bois.
3. Ajoute le consommé de bœuf, la base de soupe à l'oignon, le thym et la feuille de laurier.
4. Fais mijoter environ 10 min.
5. Préchauffe le four en position gril.
6. Mets dans les bols pour soupe à oignons, mets une tranche de pain croulé par-dessus, ajoute le fromage râpé.
7. Enfourne pour faire gratiner.

**Restes :** Oignons pour la majorité des recettes salées de l'outil autogestion.

### 4 SOUPE DE VERMICELLES

**Ingrédients :** 10 oignons, 20 poignées de vermicelles (ou autres petites pâtes), 10 cubes de bouillon de poule, 10 noix de beurre.

**Préparation (30 min) :**

1. Emincez les oignons et faites dorer dans une petite casserole avec le beurre.
2. Ajoutez 6 litres d'eau dans la casserole puis les cubes de bouillon.
3. Une fois que l'eau bout, laissez cuire encore 10 bonnes minutes.
4. Mixez le tout.
5. Réchauffez la soupe sur le feu et ajoutez les vermicelles. Quelques minutes à attendre et c'est prêt !

### 5 SOUPE DE COURGETTE À LA VACHE KIRI

**Ingrédients :** 5 kg de courgettes, 5 l d'eau, 30 vaches Kiri, sel.

**Préparation (25 min) :**

1. Lave les courgettes en retirant les bouts à l'aide d'un couteau.
2. Fais chauffer une casserole d'un litre d'eau pas plus, car les courgettes contiennent déjà beaucoup d'eau elles-mêmes.
3. Coupe les courgettes en rondelles ni trop grosses ni trop fines.
4. Mets-les dans l'eau bouillante, sale à ta convenance et laisse cuire.
5. Une fois que les courgettes sont cuites, passe le tout à la moulinette sans retirer l'eau et rajoute les vaches Kiri avant de mixer le tout afin d'obtenir une soupe fluide et sans morceau.
6. Tu peux éventuellement ré-assaisonner selon tes goûts en ajoutant du sel et du poivre.

**Restes :** Vache Kiri pour les croque-messieurs au thon et à la vache Kiri et courgettes pour le couscous - la ratatouille - les lasagnes - les tagliatelles tricolores - la salade de farfalles à la bohémienne - l'omelette aux légumes.



**Ustensiles nécessaires**

Couteau, casserole, cuillère en bois



**Ustensiles nécessaires**

Couteau, casserole, mixeur



**Ustensiles nécessaires**

Couteau, casserole, moulinette, mixeur

## 6 SOUPE DE POTIRON AU LAIT DE COCO

**Ingrédients :** 1 potiron, 5 bouillons de volaille, 5 pincées de curry, 2 l de lait de coco, sel, poivre, ciboulette.

**Préparation (60 min) :**

1. Épluche et découpe un quart de potiron en morceaux. Mets les cubes de potiron dans une cocotte puis recouvre d'eau.
2. Porte à ébullition, puis laisse mijoter à feu doux pendant 30 minutes. Égoutte-les.
3. Fais dissoudre le bouillon de volaille dans une casserole avec un peu d'eau.
4. Verse le lait de coco et le bouillon dans la cocotte avec les cubes de potiron puis mixe jusqu'à l'obtention d'un velouté.
5. Laisse cuire à feu doux environ 10 minutes.
6. Ajoute une pincée de curry et un peu de ciboulette ciselée et sers bien chaud.

**Restes :** Lait de coco pour le curry de légumes.

## 7 SOUPE AUX LENTILLES

**Ingrédients :** 5 tasses de lentilles, 5 l d'eau, 7 c.à soupe de persil, croutons, 625 g d'oignon, 10 c.à soupe de soja, 2.5 c.à soupe d'huile d'olive.

**Préparation (55 min) :**

1. Pèle les oignons, émince-les finement, puis fais-les revenir dans une cocotte ou une grande casserole avec l'huile d'olive.
2. Rince bien les lentilles sous l'eau claire, égoutte-les puis ajoute-les dans la cocotte. Contrairement aux pois chiches, les lentilles n'ont pas besoin d'être trempées dans l'eau avant cuisson.
3. Recouvre d'eau, couvre la cocotte et laisse mijoter à feu doux pendant 45 minutes environ.
4. Lorsque les lentilles sont fondantes, passe ta soupe au mixeur ou au presse-légumes avec un grille fine pour en obtenir un beau velouté.
5. Ajoute la sauce soja. Poivre à ta convenance (la sauce soja étant déjà bien salée, inutile d'ajouter du sel supplémentaire). 6. Parsème ta soupe de persil haché et sers bien chaud avec quelques croûtons.

**Astuce :** Tu sais que la soupe est aussi un plat qui se mange froid ? Cette délicieuse soupe sera au top en version fraîche lorsque les températures grimpent ! Pense juste à ajouter une petite échalote émincée très finement, c'est juste divin ! Tu peux aussi remplacer le persil par de la coriandre ou du basilic, herbes aromatiques d'été par excellence. Et pour encore plus de saveurs, frotte tes croûtons avec une gousse d'ail ! Bon appétit !



### Ustensiles nécessaires

Éplucheur, couteau, casserole, passoire, mixeur



### Ustensiles nécessaires

Éplucheur, couteau, casserole, passoire, mixeur ou presse-légumes

## 8 SOUPE AUX CHAMPIGNONS

**Ingrédients :** 5 grosses barquettes de champignons de Paris, 20 c.à soupe de farine, 250 g de beurre, sel, poivre.

**Préparation (55 min) :**

1. Lave les champignons, coupe la base du pied et tranche-les en lamelles.
2. Fais-les dorer dans du beurre pendant 15 min. Ajoute la farine lorsqu'ils sont cuits pour la plupart.
3. Mélange et fais cuire encore 5 min, puis recouvre d'eau et fais bouillir 10 min.
4. Sale, poivre et mixe le tout, ajuste l'assaisonnement. Mets le reste de tes champignons au-dessus de la soupe.

**Restes :** Champignons pour le risotto de légumes - la pizza express aux champignons - le cake aux olives, jambon, champignons

## 9 SOUPE AUX HARICOTS VERTS

**Ingrédients :** 1.5 kg de haricots verts, 5 poireaux, 5 gousses d'ail pelé, 10 pommes de terre, 5 échalotes, sel, poivre.

**Préparation (55 min) :**

1. Enlève les queues des haricots et coupe-les en tronçons de 1 cm.
2. Hache finement les poireaux
3. Pèle les gousses d'ail et les échalotes. Émince les échalotes.
4. Dans une grande casserole, fais chauffer l'huile à feu doux, puis fais-y revenir le poireau, l'ail et l'échalote 5 min.
5. Ajoute les haricots verts et les pommes de terre. Sale et poivre. Laisse mijoter 5 min en remuant de temps en temps.
6. Arrose avec 1 l d'eau bouillante. Émiette le cube de bouillon et ajoute le bouquet de persil. Porte à ébullition.
7. Baisse le feu, couvre la casserole et laisse cuire 30 min, jusqu'à ce que les légumes deviennent tendres.
8. Mixe finement la soupe et ajoute un tourbillon de crème.

**Restes :** Haricots verts pour le curry de légumes - la salade liégeoise.



**Ustensiles nécessaires**  
Couteau, casserole, mixeur



**Ustensiles nécessaires**  
Couteau, casserole, cuillère en bois, mixeur

## 10 SOUPE AU CRESSON

**Ingrédients :** 9 bottes de cresson, 150 g de beurre, 3 petits bouquets d'estragon, 375 g de crème fraîche épaisse, 3 échalotes, sel, poivre.

**Préparation (30 min) :**

1. Lave, sèche et épluche le cresson en retirant les parties les plus dures et en ne conservant que les feuilles. Éffeuille ensuite l'estragon. Pèle et émince l'échalote.
2. Fais fondre le beurre dans une cocotte en faisant attention à ne pas le brûler et fais-y revenir l'échalote 2 min en remuant sans cesse à l'aide d'une cuillère en bois jusqu'à ce que l'échalote soit légèrement colorée.
3. Ajoute enfin l'estragon et le cresson dans la cocotte. Remue le tout puis sale et poivre à ta convenance.
4. Laisse suer pendant environ 5 min. Verse alors 1 litre d'eau dans la cocotte, de manière à recouvrir entièrement le cresson puis porte à ébullition avant de retirer la préparation du feu.
5. Mixe finement la soupe en utilisant un robot de cuisine ou un mixeur électrique et remets-la sur feu doux. Incorpore seulement à ce moment la crème fraîche en remuant.
6. Poursuis la cuisson 5 min sans laisser bouillir.
7. Sers ta soupe de cresson très chaude. Tu peux accompagner ta soupe de petits croûtons à l'ail ou de mouillettes de pain de campagne et de fromage frais.

## POISSONS

### 1 FISH-BURGER ET MAYO-CONCOMBRE

**Ingrédients :** 20 burgers de cabillaud, 1 concombre, 1 salade iceberg, 4 tomates, 1/4 de botte de persil frais, 2 échalotes, 10 c. à soupe de beurre, 3 oeufs, 20 pains pour hamburger, 470 g de mayonnaise, sel et poivre.

**Au préalable (25 min) :**

1. Fais cuire les œufs 10 min dans de l'eau bouillante. Passe-les sous l'eau froide, laisse-les refroidir et écale-les.
2. Entre-temps, émince les échalotes très finement.
3. Pèle le concombre et coupe-le en 2 dans le sens de la longueur.
4. Retires-en les graines avec une cuillère, puis détaille-le en dés d'1/2 cm.
5. Cisèle le persil.
6. Détaille les tomates en fines rondelles.
7. Coupe la salade iceberg en fines tranches.

**Préparation (40 min) :**

1. Écrase les œufs durs avec une fourchette. Mélange-les avec les dés de concombre, les échalotes, le persil et la mayonnaise. Sale et poivre.
2. Ouvre les pains pour hamburger et réchauffe-les dans un grille-pain ou au four.
3. Entre-temps, fais fondre le beurre dans une poêle et fais-y cuire les burgers de cabillaud 2 à 3 min de chaque côté.
4. Dépose 1 burger de poisson sur la base de chaque pain. Garnis d'1 c. à soupe de salade de concombre. Ajoute quelques rondelles de tomates et des lanières de salade iceberg. Referme les hamburgers.

**Conseil :** Pour les plus jeunes, tu peux remplacer les pains pour hamburger par de la purée. Coupe alors les tomates et la salade iceberg en cubes et intègre-les dans la purée.

**Restes :** Concombre pour le taboulé concombre, poivron, maïs. Salade pour les pêches au thon, salade. Tomates pour une grande quantité des recettes de l'outil autogestion. Pains à hamburger pour le burger au poulet pané et au fromage Pêches au thon, salade.



#### Ustensiles nécessaires

Éplucheur, couteau, casserole, cuillère en bois, mixeur ou robot de cuisine



#### Ustensiles nécessaires

Casserole, couteau, éplucheur, cuillère, fourchette, grille-pain ou four, poêle

## 2 PÊCHES AU THON, SALADE

**Ingrédients :** 5 grosses boîtes de thon blanc au naturel, mayonnaise, 5 grosses boîtes de pêche, persil, feuille de salade.

**Préparation (30 min) :**

1. Mélange le thon avec la mayonnaise et le persil.
2. Égoutte les demi-pêches et remplis le milieu de la préparation thon.
3. Présente sur une grande assiette sur un lit de feuilles de salade.
4. Sers frais !

**Restes :** Thon pour les croque-messieurs au thon et à la vache Kiri. Salade pour le fish-burger et mayo-concombre.

## 3 FISH STICKS - PURÉE - TARTARE

**Ingrédients :** 60 fish sticks frais, 30 c. à s. de mayonnaise, quelques branches d'estragon, quelques branches de cerfeuil, 5 c. à s. de câpres, 50 cornichons au vinaigre, 10 c. à s. de petits oignons, 5 citrons, 5 c. à s. d'huile d'olive, 5 pincées de noix de muscade, 5 c. à s. de beurre, 5 dl de lait demi-écrémé, 5 cubes de bouillon de légumes, 800 g de pommes de terre farineuses, poivre et sel.

**Préparation (30 min) :**

1. Prépare la sauce tartare. Hache finement les petits oignons, les cornichons et les câpres.
2. Cisèle le cerfeuil et l'estragon puis mélange-les aux oignons, cornichons, câpres et à la mayonnaise.
3. Sale et poivre puis mélange à nouveau.
4. Pèle les pommes de terre. Coupe les pommes de terre en gros morceaux.
5. Dans une casserole d'eau, fais cuire les pommes de terre avec le cube de bouillon pendant 20 min. Égoutte.
6. Ajoute le lait et le beurre puis passe au presse-purée.
7. Sale, poivre, ajoute de la noix de muscade et mélange à nouveau.
8. Fais fondre un peu de beurre dans une poêle anti-adhésive. Dès que la poêle est bien chaude, fais-y dorer les fish sticks de chaque côté.
9. Sers la purée avec les fish sticks avec d'un peu de sauce tartare. Ajoute quelques quartiers de citron en finition.

**Restes :** Pommes de terre pour le gratin de colin aux poireaux - le hachis parmentier aux carottes ou aux épinards - la salade liégeoise.



**Ustensiles nécessaires**  
Fourchette



**Ustensiles nécessaires**  
Couteau, casserole, passoire, presse-purée, poêle

## 4

## CROQUE-MONSIEUR AU THON ET À LA VACHE KIRI

**Ingrédients :** 5 boîtes de thon au naturel, 20 Vache qui rit (minimum), 5 tomates, 40 tranches de pain de mie (minimum), 750 g de fromage râpé, 10 c. à soupe de lait.

**Préparation (10 min) :**

1. Préchauffe ton four à 180°C
2. Lave, sèche et coupe les tomates en fines tranches.
3. Dans un récipient adapté, mélange le thon et le fromage. Incorpore un peu de lait si la pâte obtenue est trop compacte.
4. Tartine 20 des 40 tranches de pain du mélange thon et fromage puis dépose quelques rondelles de tomates. Parsème de fromage râpé puis ajoute une tranche de pain.
5. Tu peux ajouter un peu d'huile d'olive sur le pain pour qu'il ne s'assèche pas.
6. Dépose ces croques sur la plaque du four préalablement recouverte d'une feuille d'aluminium et enfourne pour 10 min environ. Déguste bien chaud et accompagne d'une salade verte.

**Restes :** Pain de mie pour les pains perdus au beurre. Thon pour les pêches au thon, salade. Vache Kiri pour la soupe de courgettes à la vache Kiri.

## 5

## GRATIN DE COLIN AUX POIREAUX

**Ingrédients :** 2.5 kg de dos de colin, 12 branches de poireaux, 3.5 kg de pommes de terre, 3 oignons, 3 éclats d'ail, 1 L de crème légère, 400 g de fromage râpé pour gratin, 100 g de chapelure, 6 c. à soupe d'huile d'olive, 1 c. à café de noix muscade, sel et poivre.

**Au préalable (30 min) :**

1. Pèle les pommes de terre et coupe-les en 2.
2. Coupe les poireaux en fines lanières.
3. Émince les oignons et l'ail.
4. Rince les filets d'anchois dans de l'eau ou du lait, et égoutte-les.
5. Émince-les.

**Préparation (30 min + 45 min au four) :**

1. Préchauffe le four à 200°C pendant 10 min.
2. Dépose les dos de colin dans des plats à four. Sale et poivre.
3. Fais chauffer 2 c. à soupe d'huile d'olive dans une casserole et fais-y rissoler les oignons et l'ail émincés jusqu'à ce qu'ils soient translucides.
4. Ajoute les lanières de poireaux et fais-les revenir durant 10 min.
5. Répartis les poireaux sur le poisson.
6. Mélange la crème légère avec les anchois émincés et la moitié du fromage râpé. Poivre.
7. Verse ce mélange sur les poireaux.
8. Mélange la chapelure avec le reste du fromage râpé et saupoudres-en les plats
9. Glisse au four préchauffé pendant 45 min.
10. Entre-temps, fais cuire les pommes de terre dans de l'eau bouillante légèrement salée durant 30 min. Égoutte et réduis en purée. Agrémente de 4 c. à soupe d'huile d'olive, de noix muscade, de sel et de poivre.

**Restes :** Pommes de terre pour les fish sticks, purée, tartare - le hachis parmentier aux carottes ou aux épinards - la salade liégeoise. Poireaux pour la soupe de poireaux.



**Ustensiles nécessaires**  
Four, couteau, récipient



**Ustensiles nécessaires**  
Éplucheur, couteau, four, casserole, passoire, presse-purée

## VIANDES

### 1 SPAGHETTIS BOLOGNAISE

**Ingrédients :** 2 kg de spaghettis, 1250 g de bœuf haché, 5 oignons, 10 gousses d'ail émincées, 5 gros pots de sauce tomate, herbes de Provence, huile d'olive, sel et poivre.

**Préparation (15-20 min) :**

1. Pèle et émince l'ail et les oignons, puis fais-les revenir dans une cocotte avec un filet d'huile d'olive.
2. Ajoute la viande et laisse cuire quelques minutes.
3. Ajoute la sauce tomate, Sale, poivre et laisse mijoter 5 min.
4. Fais cuire les pâtes et mélange avec la sauce.

**Restes :** Spaghettis pour les pâtes au poulet provençal - les pâtes carbonara - les pâtes au pesto. Bœuf haché pour le hachis parmentier aux carottes ou aux épinards - le chili con carne.

### 2 HACHIS PARMENTIER : CAROTTES OU ÉPINARDS

**Ingrédients :** 3.750 kg de pommes de terre, 5 gros oignons, noix de muscade, huile d'olive, sel, poivre, 2.5 kg de carottes ou d'épinard, 2.5 kg de viande hachée, lait, beurre.

**Préparation (1h40) :**

1. Pèle et coupe les pommes de terre en morceaux.
2. Fais bouillir de l'eau salée dans une grande casserole sur feu moyen.
3. À l'ébullition, baisse le feu et plonge les morceaux de pommes de terre dans la casserole.
4. Laisse-les cuire pendant 20 minutes environ jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
5. À la fin de la cuisson, égoutte les morceaux de pommes de terre et verse-les dans un saladier.
6. Écrase-les en purée à l'aide d'une fourchette.
7. Ajoutes-y un filet de lait puis un peu de noix de muscade en poudre, de sel et de poivre, selon vos goûts. Remue jusqu'à obtenir une purée bien lisse et épaisse.
8. Réserve la purée de côté.
9. Préchauffe le four à 180°C.
10. Pèle et hache finement l'oignon.
11. Épluche et coupe les carottes/épinards en petits dés.
12. Fais chauffer un filet d'huile d'olive dans une sauteuse.
13. Quand l'huile d'olive est bien chaude, dépose l'oignon haché et les dés de carottes/épinards dans la sauteuse (épinards à éviter dans la sauteuse). Fais-les revenir pendant 15 minutes sur feu moyen, en mélangeant régulièrement, jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
14. Ajoutes-y ensuite la viande de bœuf hachée et laisse cuire encore 10 minutes. Sale et poivre selon tes goûts.
15. Quand la viande hachée est cuite, retire la sauteuse du feu.
16. Verse la préparation à la viande hachée dans le fond d'un plat allant au four.
17. Recouvre-la avec la purée de pommes de terre réservée, en lissant bien la surface avec les dents d'une fourchette.



#### Ustensiles nécessaires

Couteau, casserole, cuillère à spaghetti, passoire



#### Ustensiles nécessaires

Éplucheur, couteau, casserole, passoire, saladier, presse-purée, cuillère en bois, four, poêle, plat pour le four, fourchette

18. Parsème le hachis parmentier de noisettes de beurre.

19. Enfourne et fais cuire pendant 35 à 40 minutes, jusqu'à ce que le hachis parmentier aux carottes/épinards soit bien doré.

20. À la fin de la cuisson, laisse refroidir le hachis parmentier aux carottes/épinards pendant 5 minutes à température ambiante.

**Restes :** Pommes de terre pour les fish sticks, purée, tartare - le gratin de colin aux poireaux - la salade liégeoise. Carottes pour la soupe de carottes au curry - le pad thaï - le couscous - les tagliatelles tricolores - le curry de légumes. Bœuf haché pour les spaghettis à la bolognaise - le chili con carne.

### 3 RIZ POULET CURRY

**Ingrédients :** 2 kg de riz basmati, 3 oignons, 5 briques de crème liquide épaisse, 10 c.à soupe d'huile d'olive, sel, poivre, 25 filets de poulets, 3 tasses de bouillon de volaille, 10 c.à soupe de curry, 2 bouquets de persil.

**Préparation (50 min) :**

1. Fais cuire le riz dans une casserole d'eau salée. Respecte la durée de cuisson indiquée sur l'emballage. Une fois cuit, égoutte-le et garde-le au chaud.
2. Épluche les oignons et émince-les.
3. Coupe les filets de poulet en morceaux.
4. Dans une poêle, fais chauffer l'huile d'olive et jettes-y les oignons émincés.
5. Lorsqu'ils sont bien dorés, ajoute les morceaux de poulet. Fais revenir le tout quelques minutes.
6. Ajoute ensuite le bouillon de volaille et laisse mijoter une minute.
7. Verse enfin la crème liquide, le curry et le persil ciselé.
8. Sale et poivre à ta convenance. Mélange bien et laisse mijoter 2 min.

**Restes :** Riz pour le risotto de légumes. Poulet pour les pâtes au poulet provençal - le burger au poulet pané et fromage - le pad thaï - le couscous.

### 4 CHILI CON CARNE

**Ingrédients :** 250 g de beurre, 10 gros oignons, 5 gousses d'ail, 2,5 kg de bœuf haché, 5 c.à café de Chili en poudre, 10 c.à café de cumin en poudre, 325 g de concentré de tomate, 5 grosses boîtes de haricots rouge égouttés, 150 cl de bouillon de bœuf, sel, poivre, persil pour décorer.

**Préparation (60 min) :**

1. Découpe les oignons et l'ail.
2. Dans une grande casserole, fais fondre le beurre, et ensuite dore doucement l'oignon et l'ail.
3. Incorpore le bœuf haché et laisse cuire doucement 10 min.
4. Mélange le chili, le cumin, le concentré de tomates, et incorpore le tout au bœuf. Ajoute les haricots, le bouillon ; sale et poivre.
5. Couvre et laisse cuire 25 min. Il peut falloir ajouter de l'eau, pour que le Chili soit un peu plus léger.

**Restes :** Bœuf haché pour les spaghettis à la bolognaise – le hachis parmentier aux carottes ou aux épinards.



**Ustensiles nécessaires**  
Casserole, passoire, couteau, poêle



**Ustensiles nécessaires**  
Couteau, casserole

## 5 PAD THAÏ

**Ingédients :** 1.5 kg de nouilles de riz séchées, 10 cuillères à soupe d'huile végétale, 1 kg de poulet ou de tofu ferme en fines lamelles, 5 carottes, 625 ml de sauce soja, 10 cuillères à soupe de sucre en poudre, 850 ml d'eau, 15 œufs légèrement battus, 15 cuillères à soupe de cacahuètes hachées, 500 g de pousses de soja, le jus de 3 citrons verts, 5 oignons verts.

### Préparation (60 min) :

1. Mets les nouilles dans un récipient et couvre d'eau froide. Laisse-les reposer 15 minutes pour qu'elles s'assouplissent et qu'elles perdent bien de l'amidon. Egoutte bien.
2. Verse l'huile dans une grande poêle ou un grand plat carré et fais revenir à feu vif le poulet/tofu (5 minutes pour le tofu). Si tu fais du pad thai pour beaucoup de monde, il faut prévoir de faire un roulement pour faire revenir tout le tofu en plusieurs fois.
3. Dans un saladier, mélange la sauce soja, l'eau et le sucre en poudre.
4. Dans le grand plat carré, sur le poulet/tofu, ajoute les carottes coupées en lamelles puis le mélange à base de sauce de soja. Verse le jus de citron vert.
5. Laisse cuire encore 10 minutes sur le feu bien fort, en remuant régulièrement, pour ne pas faire brûler la préparation. Puis, pousse le mélange dans un coin du plat pour faire cuire les œufs, un peu comme des œufs brouillés. Si ça n'est pas possible, tu peux le faire dans une poêle séparée.
6. Mélange les œufs, puis ajoute les germes de soja. Laisse cuire encore quelques minutes avant de servir avec un peu d'oignon vert.
7. Tu peux à présent servir les pâtes, l'accompagnement et les cacahuètes séparément dans un bol.

**Restes :** Carottes pour la soupe de carottes au curry - le hachis parmentier aux carottes - le couscous - les tagliatelles tricolores - le curry de légumes. Poulet pour les pâtes au poulet provençal - le burger au poulet pané et fromage - le riz poulet curry - le couscous.

## 6 PÂTES AU POULET PROVENÇAL

**Ingédients :** 3.5 kg de pâtes, 2.5 l de coulis de tomates, 1.5 kg de tomates fraîches, 2.5 kg de filet de poulet, 4 gros oignons, 5 gousses d'ail, 1 boîte d'olives noires dénoyautées, 6 mozzarellas, coriandre moulue, piment d'Espelette, herbes de Provence, huile d'olive, sel.

### Préparation (45 min) :

1. Mets la marmite d'eau salée à chauffer. Dès que l'eau bout, verse les pâtes.
2. Découpe les filets en petits morceaux, épluche et découpe les oignons en lamelles et l'ail en tout petit morceaux.
3. Découpe les tomates en carrés.
4. Ajoute de l'huile et fais-y revenir les oignons et le poulet.
5. Après 7 min de cuisson, ajoute les tomates en carrés et l'ail, les olives (sans le jus de conserve), laisse mijoter 10 minutes.
6. Pendant ce temps, découpe la mozzarella en fines tranches et essore les pâtes.
7. Rajoute ensuite le coulis de tomates, les aromates et les épices. Sale la sauce puis mélange-la aux pâtes.

**Astuce :** Pour les plus jeunes, ne mets pas trop de piment et pour un repas végétarien, remplace le poulet par quelques poivrons découpés en lamelles.

**Restes :** Pâtes pour les spaghettis à la bolognaise - les pâtes carbonara - les pâtes au pesto - les tagliatelles tricolores - la salade de farfalles à la bohémienne - la salade de pâtes froides à l'italienne. Poulet pour le pad thai - le burger au poulet pané et fromage - le riz poulet curry - le couscous. Tomates pour une grande quantité des recettes de l'outil autogestion. Mozzarella pour les lasagnes - la pizza baguette - la salade de pâtes froides à l'italienne.



#### Ustensiles nécessaires

Récipient, passoire, 2 poêles, saladier, bol



#### Ustensiles nécessaires

Casserole, couteau, passoire

## 7 COUSCOUS

**Ingrédients :** 3.5 kg de semoule couscous, 4 kg de légumes au choix, 0,5 l de sauce tomate, 1kg de tomate en boîte, 20 cuisses de poulet, 40 merguez d'agneau, 7 cubes de bouillon de poulet, 3 cubes de bouillon de légumes, 10 cuillères à soupe de curry, 6 cuillères à soupe de tandory, 7 cuillères à soupe d'épices couscous, huile d'olive pour la cuisson, 1 cuillère à soupe de piment.

### Préparation (1h15) :

1. Verse 3 litres d'eau dans la grande marmite, ajoute les cubes de bouillon et attends l'ébullition.
2. Prépare la semoule : suis les instructions sur les boîtes !
3. Égraine en frottant doucement la semoule avec deux mains.
4. Dans la semoule, rajoute de l'huile d'olive pour éviter qu'elle ne colle.
5. Cuis les cuisses de poulet avec un fond d'huile et saupoudre les cuisses d'épices tandory.
6. Cuis les merguez.
7. Dès que l'eau bout dans la grande marmite, ajoutes-y les légumes. Laisse cuire 20 minutes en remuant le fond de temps en temps.
8. Ajoute la sauce tomate et le concassé de tomate.
9. Laisse mijoter 5 minutes, puis ajoute le curry, les épices couscous et le piment.

**Restes :** Semoule pour le taboulé concombre, poivron, maïs. Poulet pour le pad thai - le burger au poulet pané et fromage - le riz poulet curry - les pâtes au poulet provençal. Merguez pour les pains saucisses.

## 8 CROZIFLETTE

**Ingrédients :** 2 kg de crozets, parfum au choix (nature, champignons, sarrasin), 5 reblochons, 1,2 kg de lardons, 1,5 kg d'oignons, 1,75 kg de crème fraîche, poivre, huile d'olive.

### Préparation (1h15) :

1. Mets une casserole d'eau salée à chauffer. Préchauffe le four à 180°.
2. Émince les oignons.
3. Dès que l'eau bout, plonge les crozets et laisse-les cuire pendant 15 minutes.
4. Fais revenir les oignons sur le feu dans un fond d'huile, ajoute les lardons. En parallèle : découpe les reblochons en 3 dans le sens de la largeur pour obtenir 2 croûtes et un « cœur de reblochon ».
5. Une fois les lardons et les oignons cuits, ajoute la crème et les carrés de reblochon, poivre le tout. Verse le jus de citron vert.

**Alternative végété :** Pour ceux qui ne mangent pas de lardons, on peut les remplacer par des petits cubes de butternut, 1 courge butternut suffit !

**Restes :** Lardons pour les pâtes carbonara – la salade liégeoise.



**Ustensiles nécessaires**  
Casserole, récipient, poêle



**Ustensiles nécessaires**  
Casserole, four, couteau, poêle

## 9 PÂTES CARBONARA

**Ingrédients :** 750 g de lard maigre, 10 jaunes d'œuf, 50 cl de crème fraîche, 250 g de parmesan râpé, 5 noix de beurre, 5 gousses d'ail, 1250 g de spaghettis, 5 c.à soupe d'huile, sel.

### Préparation (30 min) :

1. Dans une casserole d'eau, mets un peu de sel et d'huile.
2. Porte à ébullition et fais cuire les spaghettis 8 à 10 minutes.
3. Pendant ce temps, épluche et hache les gousses d'ail et coupe le lard en fins lardons.
4. Dans une poêle, fais fondre le beurre et dore légèrement l'ail et les lardons, arrose ensuite de crème.
5. Dès qu'ils sont cuits, égoutte les spaghettis et ajoute immédiatement les jaunes d'œuf.
6. Mélange puis verse la sauce aux lardons et saupoudre de parmesan râpé.

**Restes :** Pâtes pour les spaghettis à la bolognaise - les pâtes au poulet provençal – les pâtes au pesto – les tagliatelles tricolores – la salade de farfalles à la bohémienne - la salade de pâtes froides à l'italienne. Lardons pour la croziflette – la salade liégeoise. Œufs pour la majorité des recettes sucrées de l'outil autogestion.

## 10 BURGER AU POULET PÂNÉ ET AU FROMAGE

**Ingrédients :** 5 œufs entiers, 2 ½ brie, 20 filets de poulet, 20 c. à soupe de chapelure, 20 pains à hamburger au sésame, quelques feuilles de salade, sauce tartare, huile d'olive, sel fin et poivre noir du moulin.

### Préparation (10 min) :

1. Dans une assiette creuse, bats les oeufs.
2. Verse la chapelure dans une autre assiette creuse.
3. Coupe le brie en fines tranches.
4. Fais chauffer une poêle avec un filet d'huile d'olive.
5. Trempe chaque filet de poulet dans les oeufs, puis dans la chapelure.
6. Assaisonne et faites-les cuire à feu moyen dans la poêle pendant 5 min sur chaque face.
7. Coupe les pains et fais-les griller.
8. Étale un peu de sauce tartare sur les parties inférieures des pains. Ajoute les filets de poulet panés, les tranches de brie, quelques feuilles de salade et termine par un peu de sauce, selon tes goûts.
9. Sers aussitôt.

**Accompagnement :** Commande des frites en friterie +- 1H30 à l'avance pour être sûr.

**Restes :** Brie pour le camembert braisé. Poulet pour le pad thaï - le couscous – le riz poulet curry - les pâtes au poulet provençal. Pain à hamburger pour le fish burger et mayo-concombre.



#### Ustensiles nécessaires

Casserole, cuillère à spaghetti, couteau, poêle, passoire



#### Ustensiles nécessaires

Fourchette, couteau, poêle, grille-pain (facultatif)

## VÉGÉTARIEN

### 1 CAMEMBERT BRAISÉ

**Ingrédients :** 10 camemberts – 1 pour 2 personnes, un peu d'huile d'olive, des herbes de Provence ou des brins de thym, du papier aluminium.

**Préparation (20 min) :**

1. Verse un filet d'huile d'olive au centre d'un morceau de papier aluminium puis poses-y le camembert.
2. Reverse un peu d'huile par-dessus et ajoute des herbes et autres assortiments de ton choix.
3. Ferme le papier aluminium et mets-le sur les braises une quinzaine de minutes. Si pas de feu de camp, ça fonctionne aussi dans un four.
4. Le camembert est cuit quand il gonfle sans éclater.

**Accompagnement :** Accompagne-le de tranches de pain légèrement grillées.

**Restes :** Camembert pour le burger au poulet pané et au fromage.

### 2 TABOULÉ CONCOMBRE

**Ingrédients :** 1250 g de semoule de blé, 10 tomates, 3 concombres, 10 jeunes oignons, 30 feuilles de menthe fraîche, 2 bouquets de persil plat, 600 g d'olives noires dénoyautées, jus d'un citron, huile d'olive, sel, poivre.

**Préparation (20 min) :**

1. Verse la semoule de blé dans un saladier. Ajoute le jus de citron et 8 c. à soupe d'huile d'olive. Mélange puis réserve.
2. Lave les tomates et coupe-les en dés.
3. Coupe les olives noires en rondelles.
4. Épluche les oignons nouveaux et hache-les finement.
5. Hache la menthe et le persil plat.
6. Pèle le concombre et coupe-le en petits dés.
7. Verse l'ensemble des légumes et herbes sur la semoule. Mélange bien le tout. Sale et poivre à ta convenance.
8. Couvre le saladier et place-le au frais pendant au minimum 3 heures afin de bien faire gonfler la semoule.
9. Sers ce taboulé végétarien bien frais.

**Astuce :** Pour ne pas attendre 3 heures, fais cuire la semoule avant et fais la refroidir.

**Restes :** Semoule pour le couscous. Tomates pour une grande quantité des recettes de l'outil autogestion. Concombre pour le fish burger et mayo-concombre. Olives pour le cake aux olives, jambon, champignons.



**Ustensiles nécessaires**  
Papier aluminium, four



**Ustensiles nécessaires**  
Saladier, couteau, éplucheur

### 3 RISOTTO AUX LÉGUMES

**Ingrédients :** 1000 g de riz pour risotto, 250 cl de bouillon de légumes, 750 g de petits pois frais, 250 g de beurre, 75 cl de vin blanc sec, 10 oignons, 10 cuillères à soupe de parmesan, sel, poivre.

**Préparation (40 min) :**

1. Fais chauffer le bouillon.
2. Hache les oignons et fais-les fondre dans 40 g de beurre.
3. Ajoute le riz. Mélange afin que tous les grains de riz touchent le fond de la casserole et soient enrobés de matière grasse. Les grains deviennent légèrement translucides.
4. Déglace avec le vin et laisse réduire jusqu'à ce qu'il ne reste presque plus de liquide.
5. Ajoute ensuite le bouillon louche par louche, en remuant constamment, en attendant que le bouillon soit absorbé par le riz avant d'en ajouter.
6. Au bout de 10 minutes, ajoute les petits pois.
7. En fin de cuisson, environ 17 minutes au total, ajoute le reste de beurre avec le parmesan hors du feu. Couvre 2 minutes puis mélange.

**Restes :** Riz pour le riz poulet curry. Champignons pour la soupe aux champignons - la pizza express aux champignons - le cake aux olives, jambon, champignons.

### 4 PÂTES AU PESTO

**Ingrédients :** 1500 g de spaghetti, 10 cubes de Bouillon, 10 bouquets de basilic, 400 g de parmesan, 400 ml d'huile d'olive, 5 gousses d'ail, 250 g de noix de cajou, Pesto.

**Préparation (30 min) :**

1. Mixe la gousse d'ail avec le bouillon, ajoute les feuilles de basilic, les noix de cajou, le parmesan et ajoute petit à petit l'huile d'olive.
2. Fais cuire les pâtes selon le mode d'emploi, égoutte-les et nappe-les de sauce pesto.

**Restes :** Pâtes pour les spaghettis à la bolognaise - les pâtes au poulet provençal - les pâtes carbonara - les tagliatelles tricolores - la salade de farfalles à la bohémienne - la salade de pâtes froides à l'italienne. Pesto pour les croque-messieurs au pesto et au chèvre gratiné.



#### Ustensiles nécessaires

Couteau, casserole, louche, cuillère en bois



#### Ustensiles nécessaires

Mixeur, casserole, pâte à spaghetti, passoire

## 5 RATATOUILLE

**Ingrédients :** 10 courgettes, 5 poivrons rouges et 5 poivrons verts, 15 tomates, 10 gousses d'ail, 5 aubergines, 5 oignons, 5 bouquets garnis, huile d'olive, sel, poivre.

**Préparation (30 min) :**

1. Lave et détaille les courgettes, l'aubergine, le poivron vert et le rouge, en cubes de taille moyenne.
2. Coupe les tomates en quartiers et émince l'oignon.
3. Dans une poêle, verse un peu d'huile d'olive et fais-y revenir les uns après les autres les différents légumes pendant 5 minutes pour qu'ils colorent. Commence par les poivrons, puis les aubergines, les courgettes et enfin les oignons et les tomates que tu cuiras ensemble.
4. Après avoir fait cuire les légumes, ajoute-les tous aux tomates et aux oignons, baisse le feu puis mélangez.
5. Ajoute un beau bouquet garni de thym, de romarin et de laurier, sale, poivre, puis couvre pour laisser mijoter 40 minutes en remuant régulièrement.
6. À environ 10 minutes du terme de la cuisson, ajoute les deux belles gousses d'ail écrasées puis couvre de nouveau. N'hésite pas à goûter et à assaisonner de nouveau selon tes goûts.

**Restes :** Courgettes pour le couscous - la soupe de courgettes à la vache qui rit - les lasagnes - les tagliatelles tricolores - la salade de farfalles à la bohémienne - l'omelette aux légumes. Poivrons pour la salade de farfalles à la bohémienne - le curry de légumes - les wraps poco loco - la pizza baguette. Aubergines pour les lasagnes - la salade de farfalles à la bohémienne. Tomates pour une grande quantité des recettes de l'outil autogestion.



**Ustensiles nécessaires**  
Couteau, poêle

## 6 LASAGNES

**Ingrédients :** Feuilles de lasagne, 10 courgettes, 5 aubergines, 5 boîtes de coulis de tomate, 10 échalotes, 600 g de mozzarella végétale, huile d'olive, sel, poivre.

### Préparation (1h30) :

1. Nettoie et coupe les courgettes et l'aubergine en fines tranches.
2. Pèle et hache les échalotes.
3. Fais chauffer 2 c. à soupe d'huile d'olive dans une poêle. Fais revenir les courgettes et l'aubergine pendant 5 minutes, en remuant bien.
4. Retire de la poêle.
5. Fais dorer les échalotes dans la même poêle.
6. Ajoute le coulis de tomate, du sel et du poivre. Laisse mijoter pendant 5 minutes.
7. Réserve hors du feu.
8. Coupe la mozzarella en petits morceaux.
9. Préchauffe le four à 180°C.
10. Verse un peu de sauce tomate dans le fond d'un plat à gratin beurré.
11. Recouvre avec une couche de lasagne, une couche de sauce tomate, des tranches d'aubergine et de courgettes, un peu de mozzarella, puis une nouvelle couche de lasagne.
12. Recouvre avec une couche de sauce tomate, une couche de légumes puis une couche de mozzarella et une nouvelle couche de lasagne.
13. Termine par ajouter le restant de sauce tomate et de mozzarella.
14. Enfourne pendant environ 50 minutes jusqu'à ce que le fromage soit bien fondu.

**Restes :** Courgettes pour le couscous - la soupe de courgettes à la vache qui rit - la ratatouille - les tagliatelles tricolores - la salade de farfalles à la bohémienne - l'omelette aux légumes. Aubergines pour la ratatouille - la salade de farfalles à la bohémienne. Mozzarella pour les pâtes au poulet provençal - la pizza baguette - la salade de pâtes froides à l'italienne.

## 7 TAGLIATELLES TRICOLORES

**Ingrédients :** Pâtes tagliatelles, 10 belles carottes, 10 courgettes moyennes, huile d'olive, basilic, sel.

### Préparation (30 min) :

1. Fais cuire les tagliatelles, suivant le mode d'emploi de la marque.
2. Coupe la carotte et la courgette en lanières avec l'économe.
3. Fais cuire les tagliatelles de courgette 2 min, dans l'eau salée. Retire et égoutte.
4. Puis, fais cuire les tagliatelles de carotte 5 min. Retire, et égoutte.
5. Égoutte les pâtes, ajoute les légumes, un filet d'huile d'olive et le basilic ciselé.
6. Sers tout de suite.

**Restes :** Carottes pour la soupe de carottes au curry - le hachis parmentier aux carottes - le couscous - le pad thaï - le curry de légumes. Courgettes pour le couscous - la soupe de courgettes à la vache qui rit - la ratatouille - les lasagnes - la salade de farfalles à la bohémienne - l'omelette aux légumes.



#### Ustensiles nécessaires

Couteau, éplucheur, poêle, four



#### Ustensiles nécessaires

Casserole, éplucheur, passoire

**Ingrédients :** Farfalles : 1050 g, 3 oignon, 3 aubergines, 6 courgettes, 3 poivrons rouges, 3 gousses d'ail, 9 tomates (bien mûres), 18 tomates confites à l'huile, 3 c. à soupe de vinaigre de vin (vieux), 18 c. à soupe d'huile 30 feuilles d'olive, basilic, 1,5 c. à café de sucre roux, 3 c. à café de poudre de curry, sel, poivre.

**Préparation (1h30) :**

1. Épluche et presse la gousse d'ail.
2. Lave, épépine et concasse les tomates.
3. Lave et coupe en dés, l'oignon, l'aubergine, les courgettes et le poivron.
4. À feu vif, fais revenir l'oignon avec 2 c. à soupe d'huile et une pincée de sel. Ajoute l'aubergine, les courgettes, le poivron, l'ail, le sucre, le curry et les tomates concassées, sale et poivre.
5. Verse 1 verre d'eau et laisse cuire environ 30 min à couvert. Puis, ôte le couvercle et poursuis la cuisson 15 min jusqu'à évaporation du liquide de cuisson tout en remuant. Laisse tiédir.
6. Fais cuire les pâtes 12 min à l'eau bouillante salée, égoutte-les puis rince-les à l'eau tiède.
7. Égoutte les tomates confites puis coupe-les dés.
8. Lave et cisèle le basilic.
9. Dans un bol, mélange le vinaigre et 4 c. à soupe d'huile, ajoute les tomates confites coupées en dés, sale et poivre.
10. Dans un grand saladier, mets les pâtes et les légumes tièdes puis arrose de vinaigrette.
11. Parsème de basilic ciselé au moment de servir.

Restes : Farfalles pour les pâtes au poulet provençal – les pâtes carbonara – la salade de pâtes froides à l'italienne - les pâtes au pesto. Aubergines pour la ratatouille – les lasagnes. Courgettes pour le couscous - la soupe de courgettes à la vache qui rit - la ratatouille - les lasagnes - las tagliatelles tricolores - l'omelette aux légumes. Poivrons pour le curry de légumes - les wraps poco loco – la pizza baguette – la ratatouille. Tomates pour une grande quantité des recettes de l'outil autogestion.



**Ustensiles nécessaires**

Couteau, poêle, casserole, passoire, bol, saladier

**Ingrédients :** 800 g de haricots verts, 2 brocolis, 10 carottes, 3 poivrons jaunes, 4 éclats d'ail, 3 oignons, 1.6 kg de quinoa (peut être remplacé par du riz ou du boulgour), 1.5 l de bouillon de légumes (3 cubes dissous dans 1,5 l d'eau très chaude), 8 dl de lait de coco, 0.5 dl d'huile d'olive, 5 c. à soupe de curry, 1 c. à café de poivre de Cayenne, sel et poivre.

**Au préalable (30 min) :**

1. Détaille les carottes en dés d'1 cm.
2. Émince les oignons et l'ail.
3. Détaille les brocolis en petits bouquets. Pèle les tiges et coupe-les en dés d'1 cm.
4. Brise les haricots verts en 2.
5. Retire les graines et les filaments blancs des poivrons, et coupe la chair en lanières.

**Préparation (30 min) :**

1. Fais cuire le quinoa dans de l'eau bouillante légèrement salée (voir temps de cuisson sur l'emballage). Égoutte.
2. Entre-temps, fais chauffer l'huile d'olive dans une grande casserole et fais-y étuver les oignons, l'ail, les carottes et les poivrons durant ± 10 min, tout en remuant.
3. Épice de curry et de poivre de Cayenne. Mouille avec le lait de coco et le bouillon de légumes.
4. Ajoute les haricots verts et les brocolis (les pieds aussi), et prolonge la cuisson de 10 min. Sale et poivre.

**Restes :** Haricots verts pour la soupe aux haricots verts - la salade liégeoise. Brocolis pour la quiche au brocoli et au saumon  
Carottes pour la soupe de carottes au curry - le hachis parmentier aux carottes - le couscous - le pad thai - les tagliatelles tricolores. Poivrons pour les wraps poco loco - la pizza baguette - la ratatouille - la salade de farfalles à la bohémienne. Lait de coco pour la soupe de potiron au lait de coco



**Ustensiles nécessaires**

Couteau, petite casserole, passoire, casserole

## 10 PIZZA EXPRESS AUX CHAMPIGNONS

**Ingrédients :** 325 ml d'huile d'olive extra vierge, 10 gousses d'ail pressées, 10 c. à soupe de vinaigre de cidre, 5 c. à soupe de moutarde de Dijon, 5 pincées d'origan séché, sel et poivre. 1kg de tofu ferme, en cubes de 1,5 cm, 75 ml de beurre, 5 barquettes de champignons café, en tranches, 5 barquettes de champignon de Paris en tranches, 20 pleurotes et chanterelles en lamelles, 20 tortillas d'environ 8 po de diamètre, 925 ml de sauce aux tomates assaisonnée, 1,5 kg de cheddar medium, râpé, 5 grosses poignées de roquette.

### Préparation (50 min) :

1. Préchauffe le four à 220°C.
2. Mélange les ingrédients de la marinade et macère les cubes de tofu durant 15 minutes, en les tournant à mi-temps.
3. Dans une grande poêle, fais fondre le beurre et fais tomber l'ail et la moitié des champignons. Lorsqu'ils sont cuits et dorés, retire-les de la poêle et répète l'opération pour le reste des champignons.
4. Égoutte les cubes de tofu et fais-les revenir dans la même poêle jusqu'à ce qu'ils grillent légèrement.
5. Badigeonne les tortillas d'huile d'olive puis pose-les sur une plaque à biscuits sur le côté huilé sur la plaque.
6. Badigeonne l'autre côté avec la sauce aux tomates, puis répartis les champignons, le tofu et le fromage sur les pizzas.
7. Enfourne sur la grille du milieu durant 6 à 7 minutes, ou jusqu'à ce que les bords de la pizza soient bien dorés. La pâte doit être légèrement croustillante en dessous.
8. Garnis de roquette au sors du four. Sers!

**Restes :** Champignons pour le risotto de légumes - la soupe aux champignons - le cake aux olives, jambon, champignons.

## REPAS LÉGERS

### 1 WRAPS POCO LOCO

**Ingrédients :** 2.5 kg de viande pour pita (boucherie), 800 g de poivrons en lanières, 20 wraps, 680 g de maïs (boîte), 860 g de sauce fajita (bocal), 375 g de yaourt nature, 1 dl d'huile d'olive, 3 c. à soupe de graines de cumin.

### Au préalable :

1. Mélange la sauce fajita et le yaourt.

### Préparation (50 min) :

1. Fais chauffer un peu d'huile d'olive dans une grande casserole et fais-y cuire la viande (procède par petites quantités à la fois).
2. Intègre les poivrons et le maïs égoutté. Mélange bien. Laisse mijoter durant ± 15 min. Épice de cumin.
3. Répartis la viande sur les wraps. Couvre d'1 à 2 c. à soupe de sauce fajita au yaourt et roule-les. Dispose les wraps les uns à côté des autres dans un plat à four.
4. Glisse le plat au four préchauffé à 200°C pendant 10 min ou réchauffe les wraps à la poêle avec un peu de matière grasse.

**Présentation :** Sers immédiatement à table et présente le reste de sauce fajita à part.

**Restes :** Poivrons pour la pizza baguette – la ratatouille – la salade de farfalles à la bohémienne - le curry de légumes. Yaourt pour le smoothie mangue – le yaourt à la banane – le yaourt caramel spéculoos.



#### Ustensiles nécessaires

Four, poêle, plaque pour le four



#### Ustensiles nécessaires

Casserole, récipient, plat pour le four, four

## 2 PIZZA BAGUETTE

**Ingrédients :** 500 g de charcuterie (jambon cuit, salami, saucisson de jambon...), 6 tomates, 2 poivrons, 1 oignon, 1 kg de mozzarella râpée, 10 petites baguettes pré-cuites, 4 c. à soupe de Mix d'épices italiennes (moulin).

**Au préalable (20 min) :**

1. Coupe les baguettes en 2.
2. Détaille les tomates en dés.
3. Retire les graines et les filaments blancs des poivrons, et coupe la chair en dés.
4. Émince l'oignon.
5. Détaille la charcuterie en fines lanières.

**Préparation (45 min) :**

1. Préchauffe le four à 200 °C.
2. Mélange l'oignon avec les tomates, les poivrons et la charcuterie.
3. Répartis la farce sur les demi-baguettes et couvre de mozzarella râpée. Épice de Mix italien.
4. Dispose les baguettes sur une grille et glisse-les ± 15 min au four préchauffé.

**Restes :** Jambon pour les croque-messieurs au pesto et au chèvre gratiné - la salade de pâtes froides à l'italienne - le cake aux olives, jambon, champignons. Tomates pour une grande quantité des recettes de l'outil autogestion. Poivrons pour la ratatouille - la salade de farfalles à la bohémienne - le curry de légumes - les wraps poco loco. Mozzarella pour les pâtes au poulet provençal - les lasagnes - la salade de pâtes froides à l'italienne.

## 3 OMELETTE AUX LÉGUMES

**Ingrédients :** 20 oignons moyens, 20 courgettes, 20 tomates, poivre, sel, 20 cuillères à soupe de vinaigre de framboise, 20 cuillères à soupe de sauce soja clair, 20 cuillères à café d'huile de sésame.

**Préparation (25 min) :**

1. Dans une poêle anti-adhésive mélange le vinaigre, la sauce et l'huile, puis fais chauffer doucement.
2. Coupe tomates, courgettes et oignons en petits dés.
3. Fais revenir les dés de courgettes et d'oignons dans la poêle.
4. Quand ils sont un peu colorés ajoute les dés de tomates.
5. Pendant ce temps, sépare les jaunes des blancs.
6. Sale et poivre les jaunes en les fouettant.
7. Monte les blancs en neige et les incorpore aux jaunes toujours en soulevant avec une spatule en bois.
8. Verse le mélange sur les légumes tout en mélangeant délicatement.
9. Laisse cuire quelques minutes et mélange à nouveau (2-3 fois en tout).
10. Sers aussitôt.

**Restes :** Courgettes pour le couscous - la soupe de courgettes à la vache Kiri - la ratatouille - les lasagnes - les tagliatelles tricolores - la salade de farfalles à la bohémienne. Tomates pour une grande quantité des recettes de l'outil autogestion.



**Ustensiles nécessaires**  
Couteau à pain, couteau, four



**Ustensiles nécessaires**  
Poêle, couteau, fouet, spatule

## 4

## CROQUE-MONSIEUR AU PESTO ET AU CHÈVRE GRATINÉ

**Ingrédients :** 20 tranches de jambon (porc, dinde ou poulet), 80 rondelles d'un chèvre bûchette, 40 tranches de pain selon vos goûts (pain blanc, aux céréales, au son), 2 l de crème fraîche, huile d'olive, sel, poivre, 1 kg de fromage râpé de votre choix (emmental, parmesan), 80 rondelles de tomate de même taille que la bûchette, 20 jaunes d'œuf, 20 c. à soupe de pesto, beurre.

**Préparation (25 min) :**

1. Préchauffe le four à 220°C.
2. Dans un bol, bats le jaune d'œuf avec la crème, la muscade, la ciboulette puis incorpore le fromage râpé. Sale, poivre et mélange.
3. Coupe la tranche de jambon en 2 et place 1/2 tranche sur une tartine beurrée.
4. Étale le mélange œuf/crème/fromage sur le jambon et recouvre le tout avec l'autre 1/2 tranche.
5. Tartine l'autre tranche de pain avec le pesto, disposes-y les rondelles de tomates préalablement tamponnées avec du papier absorbant (sopalin). Recouvre les tomates avec les rondelles de chèvre.
6. Assemble les deux parties du croque-monsieur, saupoudre de thym les rondelles de chèvre (facultatif) et arrose d'un petit filet d'huile d'olive.
7. Enfourne pendant 15 à 20 min.
8. Tu peux passer le croque sous le grill 5 min en fin de cuisson, pour finir de gratiner le chèvre.

**Restes :** Pesto pour les pâtes au pesto. Jambon pour la salade de pâtes froides à l'italienne - le cake aux olives, jambon, champignons – la pizza baguette. Pain pour les pains perdus au beurre. Tomates pour une grande quantité des recettes de l'outil autogestion.

## 5

## SALADE DE PÂTES FROIDES À L'ITALIENNE

**Ingrédients :** 1 kg de pâtes, 250 g de tomate confite séchée, 30 tranches de jambon cru, 250 g d'huile d'olive, 5 gousses d'ail, sel, poivre, basilic (50 feuilles), 750 g de tomate cerise rouge, orange et jaune, 10 boules de mozzarella, 5 c. à soupe de vinaigre balsamique.

**Préparation (40 min) :**

1. Cuis les pâtes de ton choix. Passe-les sous l'eau froide pour arrêter la cuisson et égoutte.
2. Dans un petit mixeur, mets l'huile, le vinaigre, l'ail, le sel, le poivre, et les feuilles de basilic. Mixe pour obtenir une petite sauce avec de fins morceaux de basilic.
3. Coupe les tranches de jambon en petits morceaux, et les tomates cerises en deux. Coupe la mozzarella en dés.
4. Mélange la sauce avec les pâtes, et ajoute le reste des ingrédients avant de mélanger à nouveau. Sers frais.

**Restes :** Pâtes pour les pâtes au poulet provençal – les pâtes carbonara – la salade de farfalles à la bohémienne - les pâtes au pesto. Jambon pour le cake aux olives, jambon, champignons – la pizza baguette – les croque-messieurs au pesto et au chèvre gratiné. Mozzarella pour les pâtes au poulet provençal - les lasagnes – la pizza baguette.

**Ustensiles nécessaires**

Four, bol, fouet, couteau, four

**Ustensiles nécessaires**

Casserole, passoire, mixeur, couteau

## 6 TOMATES PROVENÇALES TRADITIONNELLES

**Ingrédients :** 30 tomates, 5 gousses d'ail, persil, huile d'olive, chapelure, sel et poivre.

**Préparation (30 min) :**

1. Rince et coupe les tomates en deux. Fais-les cuire 15 minutes dans une poêle avec un peu d'huile d'olive tout en les remuant. Arrose-les d'huile d'olive et tourne-les.
2. Sale, poivre à ta convenance.
3. Hache finement la gousse d'ail ainsi que le persil puis mélange.
4. Ajoute un peu de chapelure à la persillade et mélange.
5. Farcis les tomates avec cette persillade.
6. Couvre et laisse mijoter à feu doux pendant 15 à 20 minutes. Surveille la cuisson et arrose de temps en temps.

**Restes :** Tomates pour une grande quantité des recettes de l'outil autogestion.

## 7 CAKE AUX OLIVES, JAMBON, CHAMPIGNONS

**Ingrédients :** 15 œufs, 500 g de farine, 250 g de maïzena, 5 sachets de levure chimique, 70 cl de lait, 700 g de champignons de Paris, 700 g de jambon blanc en dés, fromage râpé et des olives vertes, huile d'olive, sel, poivre.

**Préparation (50 min) :**

1. Fouette les œufs, ajoute en 2 temps la farine, la maïzena et la levure.
2. Verse le lait et un peu d'huile d'olive et mélanger.
3. Ajoute le jambon en dés, les champignons émincés, le fromage et les olives.
4. Verse dans un moule à cake chemisé d'un papier de cuisson.
5. Enfourne dans un four préchauffé à 180°C pendant 45 à 50 minutes.

**Restes :** Champignons pour le risotto de légumes - la soupe aux champignons - la pizza express aux champignons. Jambon pour la pizza baguette - les croque-mesieurs au pesto et au chèvre gratiné - la salade de pâtes froides à l'italienne. Olives pour le taboulé concombre, poivron, maïs.

## 8 QUICHE AU BROCOLI ET SAUMON FUMÉ

**Ingrédients :** 5 rouleaux de pâte feuilletée, 500g de saumon fumé, 20 œufs, 5 brocolis, 125 cl de crème fraîche, gruyère râpé, beurre.

**Préparation (50 min) :**

1. Préchauffe le four à 180°C.
2. Verse de l'eau dans une casserole et porte la à ébullition. Plonges-y le brocoli et laisse-le blanchir 10 min.
3. Coupe le saumon en fines lamelles. Égoutte le brocoli et détache les fleurettes.
4. Déroule la pâte feuilletée au fond d'un moule. Répartis le brocoli sur la pâte, puis les lamelles de saumon.
5. Bats les œufs avec la crème fraîche et le fromage râpé. Sale, poivre et verse dans le moule.
6. Enfourne pour 20 min.
7. Sers.

**Restes :** Brocolis pour le curry aux légumes.



**Ustensiles nécessaires**  
Couteau, poêle, couteau



**Ustensiles nécessaires**  
Fouet, moule à cake, papier cuisson, four



**Ustensiles nécessaires**  
Four, couteau, casserole, passoire

## 9 SALADE LIÉGEOISE

**Ingrédients :** 5 kg de pommes de terre, 5 kg de haricots verts, 1250 g de lardons fumés, 20 saucisses porc/bœuf, 5 oignons hachés, poivre, sel, moutarde, vinaigre.

**Préparation (65 min) :**

1. Épluche les pommes de terre et fais-les cuire dans l'eau salée.
2. Fais de même avec les haricots.
3. Fais cuire doucement les saucisses.
4. Dans une grande poêle, fais revenir l'oignon haché et les lardons. Lorsqu'ils sont dorés, déglace avec le vinaigre.
5. Ajoute la moutarde, les pommes de terre, les haricots et remue le tout délicatement.
6. Poivre généreusement. Goûte et sale si nécessaire.
7. Sers très chaud accompagné des saucisses bien grillées.

**Restes :** Pommes de terre pour les fish sticks, purée, tartare - le gratin de colin aux poireaux - le hachis parmentier aux carottes ou aux épinards. Haricots verts pour la soupe aux haricots verts - le curry de légumes. Lardons pour les pâtes carbonara - la croziflette. Saucisses pour les pains saucisses.

## GOÛTERS

### 1 PAIN PERDU AU BEURRE

**Ingrédients :** 30 tranches de pain sec, 2,5 litres de lait, cannelle (facultatif), 250 g de cassonade, gousse de vanille, beurre.

**Préparation (25 min) :**

1. Trempe les tranches de pain sec dans le lait bouillit avec la cannelle, la cassonade et la gousse de vanille fendue.
2. Fais cuire à la poêle dans du beurre, sur les deux côtés jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés.

**Restes :** Pain pour les croque-messieurs au thon et à la vache Kiri et les croque-messieurs au pesto et au chèvre gratiné.

### 2 SALADE DE FRUITS

**Ingrédients :** 12 poires, 12 pommes, 8 oranges, 12 kiwis, 4 petites grappes de raisins blancs, 4 bananes, 8 cuillères à soupe de sucre, 8 cuillères à soupe de jus d'orange, 4 cuillères à soupe de jus de citron.

**Préparation (15 min) :**

1. Épluche les pommes et les poires. Épépine-les et coupe-les en morceaux.
2. Coupe les kiwis en deux et retire en la chair.
3. Epluche les oranges et coupe-les en quartiers. Épluche la banane et coupe-la en rondelles.
4. Lave le raisin blanc. Verse tous les fruits dans un saladier.
5. Ajoute le sucre, le jus d'orange et le jus de citron. Réserve au frais au moins une heure avant de servir.

**Restes :** Bananes pour le yaourt à la banane - la banane au chocolat. Pommes pour le quatre quarts aux pommes. Fraises pour le dessert à la fraise et au spéculoos.



**Ustensiles nécessaires**  
Éplucheur, casserole, cou-  
teau, poêle, passoire



**Ustensiles nécessaires**  
Poêle



**Ustensiles nécessaires**  
Éplucheur, couteau, cuillère

### 3 CRÊPES À LA VANILLE

**Ingrédients :** 2,5 l de lait, 1250 g de farine, 5 c. à café d'arôme de vanille, 10 oeufs, beurre pour la poêle, 5 gouttes d'huile, 5 pincées de sel.

#### Préparation (60 min) :

1. Tamise la farine dans une terrine, creuse un puits au centre et ajoute les oeufs battus en omelette.
2. Mélange jusqu'à obtention d'une pâte granuleuse épaisse.
3. Ajoute petit à petit le lait, en remuant sans cesse avec un fouet pour éliminer les grumeaux.
4. Ajoute la vanille, le sel et l'huile. Mélange bien.
5. Laisse reposer 1 heure au réfrigérateur.
6. Confectionne tes crêpes en versant une louche de pâte dans une poêle beurrée.

### 4 COOKIE AUX PÉPITES DE CHOCOLAT

**Ingrédients :** 4 oeufs, 600 g de farine, 320 g de beurre, 240 g de sucre, 400 g de pépites de chocolat, 4 c.à café de levure chimique, 4 gouttes d'essence de vanille, 4 pincées de sel.

#### Préparation (20 min) :

1. Préchauffe le four (180°C).
2. Fais fondre le beurre dans un saladier puis insère le sucre, l'oeuf et la vanille.
3. Incorpore la farine, la levure et le sel petit à petit.
4. Après avoir obtenu un mélange homogène, mets les pépites de chocolat dans la préparation.
5. Forme tes petites boules sur une plaque avec du papier sulfurisé.
6. Enfourne 10 min.

### 5 QUATRE QUARTS AUX POMMES

**Ingrédients :** 6 belles pommes acidulées type Granny Smith, 570g de farine, 570g de beurre fondu, 570g de sucre, 12 oeufs, 3 pincées de sel.

#### Préparation (60 min) :

1. Préchauffe le four à 200°C.
2. Chemise de papier sulfurisé un moule à manqué de 24 cm de diamètre.
3. Pèle les pommes puis coupe-les en tranches fines. Dépose-les en rosace dans le fond du moule.
4. Dans un saladier, bats les oeufs longuement avec le sucre et la pincée de sel jusqu'à ce que le mélange mousse et blanchisse.
5. Ajoute ensuite petit à petit et alternativement le beurre fondu et la farine pour obtenir un mélange homogène. Verse la pâte sur les pommes.
6. Fais cuire 15 minutes à 200°C puis baisse le four à 180°C et poursuivre la cuisson pendant 25 minutes.
7. Démoule et laisse tiédir à température ambiante, jusqu'au moment de servir.

**Restes :** Pommes pour la salade de fruits.



**Ustensiles nécessaires**  
Récipient, fouet, poêle



**Ustensiles nécessaires**  
Four, saladier, plaque pour le four, papier cuisson



**Ustensiles nécessaires**  
Four, papier cuisson, moule, éplucheur, couteau, saladier, fouet

## 6 MADELEINES SUCRÉES AU CHOCOLAT NOIR

**Ingrédients :** 15 œufs, 450 g de farine, 360 g de sucre, 480 g de chocolat noir, 180 g de beurre.

**Préparation (30 min) :**

1. Préchauffe le four à 190°C.
2. Coupe le beurre en morceaux et place-le dans un bol avec le chocolat noir cassé en carrés.
3. Fais fondre ces deux ingrédients au bain-marie.
4. Casse les œufs en séparant les blancs des jaunes.
5. Fouette les jaunes avec le sucre, puis ajoute la préparation au chocolat et la farine. Mélange.
6. Monte les blancs en neige et incorpore-les délicatement à la pâte.
7. Réserve au frais pendant 1 h, puis répartis la pâte dans un moule à madeleines.
8. Réduis la chaleur du four à 180°C (th.6) et enfourne pendant 8 min.

**Restes :** Chocolat pour le brownie – la mousse au chocolat facile – la banane au chocolat – les cake pops au Petit-Beurre.

## 7 YAOURT À LA BANANE

**Ingrédients :** 20 bananes, 20 yaourts nature sucré ou aromatisé, 20 poignées d'amandes.

**Préparation (10 min) :**

1. Pèle la banane et écrase la chair à la fourchette dans un bol.
2. Ajoute le yaourt nature sucré ou aromatisé.
3. Mélange et décore avec les amandes concassées.

**Restes :** Bananes pour la salade de fruits – la banane au chocolat. Yaourt pour les wraps poco loco – le yaourt caramel spéculoos - le smoothie mangue.

## 8 BROWNIES

**Ingrédients :** 400 g de farine, 800 g de chocolat noir, 800 g de beurre, 600 g de vergeoise brune, 20 œufs.

**Préparation (5 min) :**

1. Casse le chocolat en morceaux. Fais-le fondre avec le beurre coupé en morceaux dans une petite casserole, à feu doux, en mélangeant.
2. Arrête le feu et ajoute la vergeoise. Mélange.
3. Ajoute l'œuf et mélange à nouveau, puis incorpore peu à peu la farine en mélangeant.
4. Verse dans un ramequin.
5. Lance 1 minute à pleine puissance au micro-ondes.

**Restes :** Chocolat pour les madeleines sucrées au chocolat noir - la mousse au chocolat facile – la banane au chocolat – les cake pops au Petit-Beurre.



### Ustensiles nécessaires

Four, couteau, bol, casserole, fouet ou batteur électrique, moule à madeleines



### Ustensiles nécessaires

Fourchette, récipient



### Ustensiles nécessaires

Petite casserole, plat pour le four micro-ondes, micro-ondes

## 9 YAOURT CAMEL SPÉCULOOS

**Ingrédients :** 375 g de spéculoos, 625 g de yaourt nature, 20 c. à soupe de sauce caramel, 3 sachets de sucre vanillé.

**Préparation (15 min) :**

1. Émiette les spéculoos.
2. Mélange le yaourt avec le sucre vanillé dans un bol.
3. Place 4 c. à soupe de sauce caramel dans le fond des pots.
4. Recouvre avec la moitié du yaourt vanillé puis parsème de spéculoos émiettés.
5. Recouvre avec les restants de yaourt vanillé et de caramel.
6. Place au frais jusqu'à la dégustation.

**Restes :** Spéculoos pour le dessert à la fraise et au spéculoos. Yaourt pour les wraps poco loco – le yaourt à la banane - le smoothie mangue.

## 10 MACARONS À LA NOIX DE COCO

**Ingrédients :** 10 blancs d'œufs, 500 g de sucre en poudre, 800 g de noix de coco sèche râpée, huile.

**Préparation (30 min) :**

1. Commence par préchauffer le four à (180°C) pour la cuisson de chaque biscuit.
2. Dans une jatte, incorpore les blancs d'œufs non battus avec le sucre et la noix de coco.
3. Mélange le tout au batteur de sorte à obtenir une préparation homogène.
4. Huile ton plan de travail au pinceau et déposes-y cette préparation.
5. Avec les mains, étale-la en une couche régulière de 1 cm d'épaisseur.
6. Avec un verre à liqueur retourné, découpe 12 disques de 4 à 5 cm de diamètre.
7. Dépose-les sur la plaque du four huilée au pinceau et enfourne pour 15 min environ. Les macarons doivent être très légèrement dorés.

**Restes :** Noix de coco pour les rochers à la noix de coco.



**Ustensiles nécessaires**  
Bol, cuillère à soupe, pots



**Ustensiles nécessaires**  
Four, bol, batteur électrique, papier cuisson, verre, plaque pour le four

## DESSERTS

### 1 MOUSSE AU CHOCOLAT

**Ingrédients :** 850 g de chocolat noir, 20 blancs d'œuf + 5 jaunes, 5 sachets de sucre vanillé.

**Préparation (15 min, en comptant le temps de refroidissement) :**

1. Casse ton chocolat en petit morceau, puis mets-le au micro-onde pendant 1 min environ.
2. Bats tes blancs en neige de manière assez énergique.
3. Mets ton jaune d'œuf dans le chocolat fondu, puis ajoutes-y tes blancs délicatement.
4. Mélange.
5. Répartis ta mousse au chocolat dans tes tasses, puis mets chacune d'entre elle 30 sec au micro-onde.
6. Laisse refroidir et mets une dizaine de minute au frigo.

**Restes :** Chocolat pour les madeleines sucrées au chocolat noir - le brownie - la banane au chocolat - les cake pops au Petit-Beurre.

### 2 FLAN EXPRESS AU CAFÉ

**Ingrédients :** 12 œufs, extrait de café, 160 g de sucre en poudre, 2l de lait, 4 sachets de sucre vanillé.

**Préparation (15 min) :**

1. Casse les œufs dans un saladier. Bats-les en ajoutant le sucre en poudre et le sucre vanillé.
2. Ajoute le lait et 1 c. à café d'extrait de café.
3. Mélange bien et verse dans le moule.
4. Enfourne pendant 10 min à 180°C.
5. Sers avec du caramel liquide.

### 3 TIRAMISU

**Ingrédients :** 8 œufs, 250 g de sucre roux, 2.5 sachets de sucre vanillé, 625 g de mascarpone, 60 biscuits à la cuillère, 125 cl de café noir non sucré, 75 g de cacao amer.

**Préparation (15 min) :**

1. Sépare les blancs des jaunes d'œufs.
2. Mélange les jaunes avec le sucre roux et le sucre vanillé.
3. Ajoute le mascarpone au fouet.
4. Monte les blancs en neige et incorpore-les délicatement à la spatule au mélange précédent. Réserve.
5. Mouille les biscuits dans le café rapidement avant d'en tapisser le fond du plat.
6. Recouvre d'une couche de crème au mascarpone puis répète l'opération en alternant couche de biscuits et couche de crème en terminant par cette dernière.
7. Saupoudre de cacao.
8. Mets au réfrigérateur 4 heures minimum puis déguste frais.



**Ustensiles nécessaires**  
Four micro-onde, fouet ou batteur électrique, tasses



**Ustensiles nécessaires**  
Saladier, fouet, cuillère à café, moule, four



**Ustensiles nécessaires**  
Batteur électrique, spatule, plat

## 4 BANANES AU CHOCOLAT

**Ingrédients :** 20 bananes, 500 g de chocolat, 20 pics à brochettes

**Préparation (10 min + 1h avant préparation) :**

1. Épluche les bananes, dispose-les dans une assiette et mets-les au congélateur pendant 1 heure.
2. Fais fondre le chocolat.
3. Une fois les bananes sorties du congélateur, dans un plat, mets le chocolat.
4. Enfile les bananes sur les pics à brochette.
5. Trempe les bananes dans le chocolat.

**Restes :** Bananes pour la salade de fruits – le yaourt à la banane. Chocolat pour les madeleines sucrées au chocolat noir - le brownie – la mousse au chocolat facile – les cake pops au Petit-Beurre.

## 5 DESSERT À LA FRAISE ET AU SPÉCULOOS

**Ingrédients :** 1500 g de fraises, 40 spéculoos, 20 pots de crème dessert à la vanille, crème chantilly.

**Préparation (10 min) :**

1. Prends les fraises et nettoie-les.
2. Mets-les dans le bol du mixeur et mixe le tout de telle sorte qu'il reste des petits morceaux.
3. Dispose les fraises dans 4 ramequins et recouvre-les chacun de la moitié d'un pot de crème.
4. Ensuite, émiette les spéculoos et répartis-les sur la surface de la crème.
5. Mets la crème chantilly sur les spéculoos au moment de servir.

**Restes :** Fraises pour la salade de fruits. Spéculoos pour le yaourt caramel spéculoos

## 6 ROCHERS À LA NOIX DE COCO

**Ingrédients :** 200 g de sucre, 200 g de noix de coco râpée, 2 œufs

**Préparation (25 min) :**

1. Préchauffe le four 180°C.
2. Mélange le sucre et les œufs. Fais légèrement blanchir.
3. Intègre la noix de coco râpée. Fais des petits tas avec une cuillère.
4. Ne les rapproche pas trop car ils s'étalent un peu.
5. Enfourne pendant 12 min.

**Restes :** Noix de coco pour les macarons à la noix de coco.



**Ustensiles nécessaires**  
Bol, plat, pics à brochette



**Ustensiles nécessaires**  
Récipient, mixeur, bols



**Ustensiles nécessaires**  
Four, fouet, cuillère

## 7 BISCUITS ROULÉS

**Ingrédients :** 8 œufs entiers, 300 g de sucre en poudre, 250 g de farine de blé, 2 sachets de sucre vanillé, 2 sachets de levure chimique, 2 pots de confiture ou de pâte à tartiner au chocolat (Nutella ou alternative), 2 pincées de sel.

**Préparation (25 min) :**

1. Préchauffe le four à 180°C.
2. Dans un saladier, mélange les œufs entiers, le sucre en poudre, le sucre vanillé et le sel en t'aidant d'un batteur électrique. Le mélange doit devenir bien blanc puis incorpore la farine de blé tamisée avec la levure.
3. Ensuite, étale la pâte sur une tôle recouverte de papier sulfurisé ou dans un moule siliconé rectangulaire.
4. Enfourne la génoise à biscuit roulé pendant 15 min.
5. À la sortie du four, démoule immédiatement la génoise sur un torchon humide.
6. Répartis sur le biscuit la garniture : la confiture ou le Nutella en couche fine.
7. Roule le biscuit et réserve-le au réfrigérateur pour qu'il se tienne bien jusqu'à la dégustation.

## 8 ÎLES FLOTTANTES

**Ingrédients :** 20 jaunes d'œufs, 625 g de sucre en poudre, 2,5 l de lait, 5 gousses de vanille, 20 blancs d'œufs, 10 c. à soupe de sucre en poudre.

**Préparation (15 min) :**

1. Pour la crème anglaise, fais bouillir le lait dans une casserole.
2. Coupe la gousse de vanille en 2, gratte les grains et ajoute-les au lait avec les morceaux de gousse. Laisse infuser et tiédir.
3. Sépare les blancs des jaunes d'œufs. Conserve les blancs pour la suite de la recette.
4. Dans un saladier, mélange au batteur les jaunes avec le sucre en poudre.
5. Verse peu à peu le lait tiédi (pour enlever les gousses de vanille ou les morceaux, passer le lait à la passoire) sur les jaunes d'œufs battus.
6. Fouette vigoureusement et reverse le tout dans la casserole.
7. Fais chauffer doucement pour épaissir pendant 10 min à petit feu. Le mélange ne doit pas bouillir. Veille à bien remuer régulièrement la crème anglaise à l'aide d'une spatule en bois.
8. Lorsqu'elle nappe bien la cuillère, ôte du feu et laisse refroidir dans un saladier. Puis, réserve au réfrigérateur.
9. Bats les blancs en neige à l'aide d'un fouet électrique. Lorsqu'ils commencent à devenir fermes, incorpore les 2 c. à soupe de sucre en poudre et continue de battre quelques minutes.
10. Dans une grande casserole, fais bouillir de l'eau.
11. À l'aide d'une écumoire, découpe des portions de blanc d'œufs que tu plongeras soigneusement dans l'eau frémissante pendant 30 sec de chaque côté.
12. Lorsque les œufs en neige sont cuits, dispose-les dans le saladier de crème anglaise.
13. Réserve les îles flottantes faciles au réfrigérateur jusqu'au moment de servir.



### Ustensiles nécessaires

Four, batteur électrique, plaque pour le four, papier cuisson ou moule rectangulaire, essui, couteau



### Ustensiles nécessaires

2 casseroles, couteau, 2 saladiers, fouet, batteur électrique, spatule (en bois), écumoire

## 9 SMOOTHIE MANGUE

**Ingrédients :** 20 mangues coupées en morceaux, 10 yaourts nature, 40 glaçons, des feuilles de menthe.

**Préparation (10 min) :**

1. Mixe les mangues, le yaourt et les glaçons dans un blender.
2. Sers ton smoothie mangue bien frais, décoré de quelques feuilles de menthe pour apporter une touche de fraîcheur.

**Restes :** Yaourt pour les wraps poco loco – le yaourt à la banane – le yaourt caramel spéculoos. Mangues pour la salade de fruits.

## 10 CAKE POPS AU PETITS-BEURRE

**Ingrédients :** 200 g de petits-beurre, 300 g de chocolat noir à pâtisser, 2 c. à soupe de crème fraîche, vermicelles colorés en chocolat.

**Préparation (45 min) :**

1. Écrase les petits-beurre en poudre.
2. Fais fondre 125 g de chocolat coupé en morceaux et la crème fraîche dans une casserole au bain-marie.
3. Verse le chocolat fondu dans les petits-beurre en poudre et mélange soigneusement.
4. Réalise des petites boules avec le mélange et réfrigère pendant 30 minutes.
5. Fais fondre le reste de chocolat.
6. Sors les boules du réfrigérateur.
7. Trempe-les l'une après l'autre dans le chocolat fondu.
8. Pose-les au fur et à mesure sur une assiette et parsème-les de vermicelles.
9. Plante un pic en bois dans chacune des boules.
10. Laisse prendre au frais avant de déguster.

**Restes :** Chocolat pour les madeleines sucrées au chocolat noir - le brownie – la mousse au chocolat facile – la banane au chocolat.



**Ustensiles nécessaires**  
Mixeur



**Ustensiles nécessaires**  
Cuillère, bol, casserole, pics en bois



## DOCUMENTS À AFFICHER SUR LE LIEU

### 10 RÈGLES D'OR

1. Contrôle la date limite de consommation.
2. Veille au bon respect des températures lors du transport des denrées sensibles.  
→ Remarque : des sacs isothermes seront mis à ta disposition.
3. Les endroits où l'on manipule la nourriture doivent être propres.
4. Lave-toi régulièrement les mains
5. Ce qui est froid doit le rester :  $< 7^{\circ}\text{C}$ .
6. Ce qui est chaud doit le rester :  $> 65^{\circ}\text{C}$ .
7. Dégèle les produits surgelés au frigo.
8. Cuis bien la viande et le poisson.
9. Adapte la gamme d'aliments à ton équipement. Si tu n'as pas de frigo, achète des produits moins périssables. Il est donc important de connaître l'équipement des lieux avant le départ.
10. Quand c'est prêt, à table ! Veille à ce que le laps de temps entre la préparation et la consommation soit le plus bref possible.



## À CHAQUE ÂGE, DES QUANTITÉS CONSEILLÉES

| COMPOSANT                          | 2,5-6 ANS             | 6-8 ANS               | 8-12 ANS               | 12-18 ANS               | ADULTE                  | FRÉQUENCE POUR 10 JOURS |
|------------------------------------|-----------------------|-----------------------|------------------------|-------------------------|-------------------------|-------------------------|
| Potages de légumes                 | 150 ml                | 150 ml                | 200 ml                 | 250 ml                  | 250 ml                  | 8 x                     |
| Tranche de pain (repas tartines)   | 2 tranches            | 2 tranches            | 3 tranches             | 3-4 tranches            | 3-4 tranches            | 8 x                     |
| Crudités diverses                  | 20 à 50 g             | 30 à 50 g             | 30 à 100 g             | 50 à 150 g              | 50 à 150 g              | 2 x                     |
| Huile pour la vinaigrette          | 8 g                   | 8 g                   | 8 gr                   | 12 g                    | 12 g                    | 2 x                     |
| Poissons maigres et gras           |                       |                       |                        |                         |                         | 2 x                     |
| Fish Stick                         |                       |                       |                        |                         |                         | 1 x                     |
| Viandes rouges                     | 30 g (tolérance 50 g) | 50 g (tolérance 70 g) | 75 g (tolérance 100 g) | 100 g (tolérance 125 g) | 100 g (tolérance 125 g) | 2 x                     |
| Volailles                          |                       |                       |                        |                         |                         | 2 x                     |
| Oeufs                              |                       |                       |                        |                         |                         | 1 x                     |
| Viandes blanches                   |                       |                       |                        |                         |                         | 2 x                     |
| Viandes hachées                    |                       |                       |                        |                         |                         | 2 x                     |
| Légumineuses                       |                       |                       |                        |                         |                         | 1 x                     |
| Pommes de terre                    | 125 g                 | 150 g                 | 200 g                  | 250 g                   | 250 g                   | 5 x                     |
| Purée                              |                       |                       |                        |                         |                         |                         |
| Pâtes                              | 30 g                  | 35 g                  | 50 g                   | 60 g                    | 60 g                    | 2 x                     |
| Riz, semoule, blé,...              |                       |                       |                        |                         |                         | 2 x                     |
| Fritures (frites, croquettes)      | 100 g                 | 100 g                 | 150 g                  | 200 g                   | 200 g                   | 1 x                     |
| Légumes                            | 125 g                 | 150 g                 | 150 g                  | 250 g                   | 250 g                   | 8 x                     |
| Compote de fruits                  |                       |                       |                        |                         |                         | 1 x                     |
| Huile d'assaisonnement, de cuisson | 8 g                   | 8 g                   | 12 g                   | 12 g                    |                         | 10 x                    |
| Fruits frais                       | 100 g                 | 140 g                 | 140 g                  | 140 g                   | 140 g                   | 6 x                     |
| Yaourts                            | 100 g                 | 125 g                 | 125 g                  | 125 g                   | 125 g                   | 2 x                     |
| Entremets lactés                   | 100 g                 | 125 g                 | 125 g                  | 125 g                   | 125 g                   | 1 x                     |
| Pâtisseries                        | 10 g                  | 30 g                  | 50 g                   | 50 g                    | 50 g                    | 1 x                     |
| Glaces                             | 60 ml                 | 60 ml                 | 120 ml                 | 120 ml                  | 120 ml                  | 1 x                     |

Il est important de tenir compte des dépenses énergétiques en lien avec les activités de la journée :

50% de glucides, qu'on retrouve dans les céréales, les légumineuses (petits pois, lentilles), les tubercules (pommes de terre), les racines (carottes)... 35% de lipides (graisses). 15% de protéines qu'on retrouve principalement dans les viandes et certaines céréales.



## LAVAGE DES MAINS





## LISTE DES ALLERGÈNES

Code de la Consommation, Annexe IV de l'article R.112-16-1

### **1. Céréales contenant du gluten (à savoir blé, seigle, orge, avoine, épeautre, kamut ou leurs souches hybridées) et produits à base de ces céréales, à l'exception :**

- a) Des sirops de glucose à base de blé, y compris le dextrose (1) ;
- b) Des maltodextrines à base de blé (1) ;
- c) Des sirops de glucose à base d'orge ;
- d) Des céréales utilisées pour la fabrication de distillats ou d'alcool éthylique d'origine agricole pour les boissons spiritueuses et d'autres boissons alcooliques.

### **2. Crustacés et produits à base de crustacés.**

### **3. Œufs et produits à base d'œufs.**

### **4. Poissons et produits à base de poissons, à l'exception :**

- a) De la gélatine de poisson utilisée comme support pour les préparations de vitamines ou de caroténoïdes ;
- b) De la gélatine de poisson ou de l'ichtyocolle utilisée comme agent de clarification dans la bière et le vin.

### **5. Arachides et produits à base d'arachides.**

### **6. Soja et produits à base de soja, à l'exception :**

- a) De l'huile et de la graisse de soja entièrement raffinées (1) ;
- b) Des tocophérols mixtes naturels (E 306), du D-alpha-tocophérol naturel, de l'acétate de D-alpha-tocophéryl naturel et du succinate de D-alpha-tocophéryl naturel dérivés du soja ;
- c) Des phytostérols et des esters de phytostérol dérivés d'huiles végétales de soja ;
- d) De l'ester de stanol végétal produit à partir de stérols dérivés d'huiles végétales de soja.

### **7. Lait et produits à base de lait (y compris le lactose), à l'exception :**

- a) Du lactosérum utilisé pour la fabrication de distillats ou d'alcool éthylique d'origine agricole pour les boissons spiritueuses et d'autres boissons alcooliques ;
- b) Du lactitol.

### **8. Fruits à coque, à savoir amandes (*Amygdalus communis* L.), noisettes (*Corylus avellana*), noix (*Juglans regia*), noix de cajou (*Anacardium occidentale*), noix de pécan [*Carya illinoensis* (Wangenh.) K. Koch], noix du Brésil (*Bertholletia excelsa*), pistaches (*Pistacia vera*), noix de Macadamia et noix du Queensland (*Macadamia ternifolia*), et produits à base de ces fruits, à l'exception :**

- a) Des fruits à coque utilisés pour la fabrication de distillats ou d'alcool éthylique d'origine agricole pour les boissons spiritueuses et d'autres boissons alcooliques.

### **9. Céleri et produits à base de céleri.**

### **10. Moutarde et produits à base de moutarde.**

### **11. Graines de sésame et produits à base de graines de sésame.**

### **12. Anhydride sulfureux et sulfites en concentrations de plus de 10 mg / kg ou 10 mg / litre exprimées en SO<sub>2</sub>.**

### **13. Lupin et produits à base de lupin.**

### **14. Mollusques et produits à base de mollusques.**

*Les exceptions mentionnées aux a et b du 1 et au a du 6 s'appliquent également aux produits dérivés, dans la mesure où la transformation qu'ils ont subie n'est pas susceptible d'élever le niveau d'allergénicité évalué par l'Autorité européenne de sécurité des aliments (European Food Safety Authority) pour le produit de base dont ils sont dérivés. »*



# MÉMO

# ZÉRO DÉCHET

## LES 14 COMMANDEMENTS D'OCARINA



1

GOURDE ET  
BOÎTE À LUNCH  
TU EMPORTERAS



2

TES DÉCHETS TU  
COMPOSTERAS



3

TES REPAS ET  
GOÛTERS TU  
CONFECTIONNERAS



4

TES CONTENANTS  
POUR TES ACHATS  
TU EMMÈNERAS



5

LES RESTES  
ALIMENTAIRES  
TU CUISINERAS



6

LOCAL, BIO ET  
DE SAISON TU  
FAVORISERAS

8

TES PRODUITS TU  
CONFECTIONNERAS



7

LE VERRE  
CONSIGNÉ TU  
FAVORISERAS



9

ZÉRO DÉCHET  
TU OFFRIRAS



10

MOINS DE  
VIANDE TU  
MANGERAS



11

A TES  
DÉPLACEMENTS  
TU RÉFLÉCHIRAS



12

LE NUMÉRIQUE  
AVEC MODÉRATION  
TU CONSOMMERAS



13

LA RÉCUPÉRATION  
TU FAVORISERAS

14

LA BIODIVERSITÉ  
TU PRÉSERVERAS



OCARINA  
On parie que  
tu reviendras?

