

Radis nouveaux, toasts au beurre de fanes

Ingrédients	Nature	Unité	Quantité
Bottes de radis	Frais	unité	4
Beurre	Frais	kg	0,075
Graines de tournesol	Epicerie	kg	0,025
Citron	Frais	unité	0.5
Poivre	Epicerie	kg	pm
Pain tranché à griller	Frais	kg	0,350

Grammage nets assiette	Maternelle	Elémentaire	Ado	Adulte
Poids nets de radis	30 g	50 g	80 à 100 g	
Recette pour	32 portions	20 portions	12 portions	

1- Etapes de fabrication

Equeuter les jeunes radis et garder 0,2 kg des fanes les plus jolies. Laver et désinfecter les fanes et les radis. Bien essorer les fanes. Faire griller légèrement les graines de tournesol pour leur donner du parfum. Mixer les fanes, le beurre un peu mou, les graines de tournesol. Terminer en assaisonnant avec le jus de citron et le poivre. Servir sur pain grillé en accompagnement des radis.

2- Astuces anti gaspi

C'est une proposition d'utilisation de fanes mais on peut se lancer aussi dans la fabrication de pesto maison en remplaçant le beurre par de l'huile, en ajoutant de l'ail et du parmesan râpé. Les graines auront toujours un intérêt gustatif pour leurs saveurs une fois grillées. Autres utilisations à tester de ces fanes : dans un potage ou une sauce bien verte pour accompagner un poisson, un riz.

3- Conseil pratique

Les radis sont aimés de tous pour leur croquant et la fraîcheur de leur goût. Faire apprendre à apprécier la partie verte est beaucoup plus laborieuse : couleur rejetée par les enfants dans leur alimentation, diverses craintes relevant souvent de peurs infondées et à dépasser. Ne pas craindre donc de faire plusieurs tentatives avant de les voir couronner de succès ! A réaliser uniquement avec des jeunes radis bien tendres !

Salade légumes crus, vinaigrette agrumes et lait de coco

Ingrédients	Nature	Unité	Quantité
Carotte	Frais	kg	0,250 kg
Fenouil	Frais	kg	0,150 kg
Courgette	Frais	kg	0.600 kg
Pomelos	Frais	pièce	1/2
Lime	Frais	pièce	1
Orange	Frais	pièce	0.5
Lait de coco	Epicerie	litre	10 cl
Ail écrasé	Frais	Gousse	1
Sel	Epicerie	Pm	0 001 kg

Grammage nets assiette	Maternelle	Elémentaire	Ado	Adulte
Poids nets assiette	50 g +	70 g +	100 g + sauce	
Recette pour	sauce 18 portions	sauce 12 portions	10 portions	

1- Etapes de fabrication

Eplucher, laver et râper/tailler les légumes en julienne. Préparer une vinaigrette avec le jus des fruits, le curcuma râpé, le lait de coco. Assaisonner. Mélanger les légumes avec la vinaigrette quelques heures avant le repas.

2- Astuces anti gaspi

C'est la période des agrumes qui peuvent être mis en corbeille pour les enfants. Un moyen d'utiliser les fruits moins jolis pour faire une sauce vinaigrette parfumée et colorée. Stockée au frais, dans un récipient hermétique la salade qui n'a pas été présentée peut être servie encore le lendemain.

3- Conseils pratiques

Le temps de macération des légumes dans l'acidité des agrumes est très important pour le résultat final. Le jus de lime va commencer à « cuire » les légumes pour les rendre plus tendres et moelleux.

Salade frisée aux dés de chèvre et haricots cocos au miel

Ingrédients	Nature	Unité	Quantité
Salade frisée grosse	Frais	unité	1.5
Échalotes	Frais	kg	0,1
Haricots cocos	Epicerie	kg	0,15
Fromage de chèvre	Frais	kg	0,250
Huile de colza	Epicerie	litre	0,2
Vinaigre balsamique	Epicerie	litre	0,05
Miel	Epicerie	kg	0,025
Sel	Epicerie	kg	pm
Poivre	Epicerie	kg	pm

Grammage net assiette	Maternelle	Elémentaire	Ado	Adulte
Poids nets assiette	40 g de salade sans la sauce	60 g de salade sans la sauce	80 à 100 g de salade sans la sauce	
Recette pour	30 portions	20 portions	12 portions	

1- Etapes de fabrication

Faire tremper les haricots durant 12 heures. Les rincer et les faire cuire avec deux fois leur volume d'eau. Obtenir des haricots bien tendres mais encore entiers. Couper et laver la salade à l'eau vinaigrée. Bien la rincer. Eplucher les échalotes et les ciseler finement. Découper le fromage de chèvre en petits dés. Mélanger le miel avec le vinaigre, le sel et le poivre, ajouter l'huile et les échalotes. Servir la salade avec les haricots et les dés de chèvre disposés par dessus.

2- Astuces anti gaspi

La salade frisée n'est parfois pas appréciée par des mangeurs qui trouvent qu'elle leur « irrite la gorge ». Le miel et le côté doux des haricots peut aider à sa découverte pour ces palais délicats. Le fromage de chèvre peut être aussi toasté pour ajouter du croquant au plat.

3- Conseil pratique

Mettre les haricots encore tièdes dans la vinaigrette pour qu'ils s'imprègnent des saveurs.

Galettes de poireaux au comté

Ingrédients	Nature	Unité	Quantité
Poireaux	Frais	kg	1 kg
Persil	Frais	kg	1 bouquet
Riz ½ complet	Epicerie	kg	0,700 kg
Œufs	BOF	Unité	10
Panure ou farine	Epicerie	kg	0,300 kg
Lait	BOF	L	0,250 l
Emmental râpé	BOF	kg	0,250 kg
Cumin en poudre	Epicerie	Cuillère à soupe	1
Huile d'olive	Epicerie	Cuillère à soupe	2

Grammage nets assiette	Maternelle	Elémentaire	Ado	Adulte
Poids nets assiette	120 g	170 g	200 à 250 g	
Recette pour	20 portions	15 portions	10 à 12 portions	

1- Etapes de fabrication

Laver les poireaux et le persil. Emincer finement vert et blanc, mettre à suer à feu vif dans l'huile d'olive quelques minutes, ajouter le cumin en poudre. Couvrir et continuer la cuisson à feu doux. Cuire le riz, le débarrasser dans un bac GN et l'égrener pour qu'il refroidisse. Le riz doit être un peu collant, ajouter les poireaux et bien remuer. Mélanger les œufs, le lait, le persil haché, l'emmental et la panure. Assembler le tout pour obtenir une pâte un peu épaisse. Cuire quelques minutes sur une plaque à snacker en petites galettes d'un cm d'épaisseur ou au four sur plaque à pâtisserie huilée (180°C durant 15 minutes).

2- Astuces anti gaspi

On peut utiliser le vert et le blanc du poireau, tout est intéressant et valorisé dans cette recette où vert de poireau et persil apporteront la couleur de la galette. Les excédents de pain (dur) seront transformés en panure pour les gratins, gâteaux et galettes. On peut aussi changer la panure par un « reste » de semoule ou de boulgour, et remplacer l'emmental par un fromage type bleu ou encore du chèvre.

3- Conseil pratique

Le riz demi complet est difficile à faire accepter aux convives qui ont pris l'habitude du riz blanc incollable. C'est une façon de le proposer et de le faire apprécier dans une galette qui bénéficiera de ce côté collant pour lui donner du moelleux. Tester une première galette permet de rectifier de suite sa tenue à la cuisson.

Crumble de giraumon

Ingrédients	Nature	Unité	Quantité
Giraumons	Frais	kg	2 kg
Oignons	Frais	kg	0,700 kg
Boulgour	Epicerie	kg	0,250 kg
Pois cuits	Epicerie	kg	0,250 kg
Huile d'olive	Epicerie	kg	0,150 kg
Graines de tournesol	Epicerie	kg	0,100 kg
Fromage râpé	BOF	kg	0,120 kg
Sel gros	Epicerie		0,016 kg

Grammage nets assiette	Maternelle	Elémentaire	Ado	Adulte
Poids nets assiette	100 g de légumes		150 gr	
Recette pour	25 portions		16 portions	

1- Etapes de fabrication

Eplucher, laver et émincer les oignons. Laver et éplucher le giraumon. Découper le giraumon en lamelles de 5mm. Dans un bac GN mettre les oignons dans le fond, saler au gros sel et poser les lamelles de giraumon par-dessus. Couvrir avec des couvercles bien adaptés. Cuire au four en vapeur sèche à 110°C pendant environ 30 à 40 minutes. Retirer l'exsudât (eau des légumes) s'il y en a. Cuire le boulgour, le mélanger à chaud avec l'huile d'olive, le fromage râpé, les graines de tournesol et les pois grossièrement concassés. Bien mélanger pour obtenir une préparation qui se défait entre les doigts (« sable à crumble »). Déposer l'appareil à crumble sur les légumes cuits et gratiner au four 10 minutes.

2- Astuces anti gaspi

La cuisson des légumes en bac GN sans eau à l'avantage de réduire les manipulations et de ne pas utiliser d'eau.

3- Conseils pratiques

Cette cuisson sans ajout d'eau développe les arômes des légumes. Pour cela il faut avoir des couvercles bien hermétiques afin que les légumes ne se dessèchent pas. Attention : ne pas utiliser la fonction vapeur humide qui va apporter de l'eau dans les bacs. Si votre four ne possède pas la fonction « vapeur sèche », cuire dans un four à sec à 110°C. Enlever l'eau de végétation qui pourrait rester après la cuisson des légumes.

Mousse de poires à la vanille

Ingrédients	Nature	Unité	Quantité
Poires bien mûres	Frais	kg	0,7
Yaourts au lait entier	Frais	kg	0,7
Vanille gousse	Epicerie	pièce	1
Sucre complet ou roux	Epicerie	kg	0,100 kg
Poudre d'agar agar	Epicerie	g	6

Grammage nets assiette	Maternelle	Elémentaire	Ado	Adulte
Poids nets assiette	100 g		100 à 150 g	
Recette pour	15 portions		10 à 15 portions	

1- Etapes de fabrication

Réserver le yaourt dans un cul de poule. Ouvrir la gousse de vanille et gratter l'intérieur sur le yaourt, mélanger. Laver les poires, les éplucher, les découper en morceaux et les cuire. En fin de cuisson (poires doivent être tendres), mixer, remettre en cuisson avec le sucre, l'agar agar et mener à franche ébullition durant deux minutes. Mélanger rapidement le coulis de poires obtenu avec le yaourt et verser en ramequins. Refroidir rapidement.

2- Astuces anti gaspi

Utiliser le yaourt en seau que vous pouvez trouver parfois en production locale. Vous pourrez de cette façon introduire un yaourt de qualité et limiter la quantité de déchets plastiques. Les seaux sont en général repris par le producteur qui les réutilise.

3- Conseils pratiques

Diluer l'agar agar dans de l'eau pour éviter les grumeaux qui peuvent se constituer au moment de le verser dans le coulis chaud. On peut réaliser ce dessert en bac GN et découper des parts à servir sur assiette. Dans ce cas il faut mettre un papier sulfurisé au fond pour faciliter le démoulage sur planche à découper. Un bon nectar de poires pourra aussi être utilisé, attention dans ce cas à ajuster la quantité de sucre ajouté.

Fromage blanc au coulis de betterave

Ingrédients	Nature	Unité	Quantité
Fromage blanc 20% MG	Frais	kg	1
Betterave crue	Frais	kg	0.125
Framboises	Frais	kg	0.50
Citron vert	Frais	kg	0.5
Poudre d'agar agar	Epicerie	g	6
Sucre en poudre	Epicerie	Kg	0.1

Grammage nets assiette	Maternelle	Elémentaire	Ado	Adulte
Poids nets assiette	100 g		100 à 150 g	
Recette pour	15 portions		10 à 15 portions	

1- Etapes de fabrication

Laver, désinfecter la betterave, la centrifuger. Mettre le jus obtenu à bouillir avec le sucre, ajouter les framboises, le jus de citron vert et l'agar agar. Rectifier le goût et laisser refroidir.

Battre le fromage blanc avec le sucre et dresser en verres. Ajouter le coulis de betterave et une framboise pour décorer.

2- Astuces anti gaspi

Utiliser le fromage blanc en seau que vous pouvez trouver parfois en production locale. Vous pourrez de cette façon introduire un fromage blanc de qualité et limiter la quantité de déchets plastiques. Les seaux sont en général repris par le producteur qui les réutilise.

3- Conseils pratiques

Diluer l'agar agar dans de l'eau pour éviter les grumeaux qui peuvent se constituer au moment de le verser dans le coulis chaud..