

### Gaufre jambon, carotte, courgette avec sa verrine de fromage blanc à la pomme et fraise

#### Ingrédients:

500 g de farine
2 cuillères à café de levure
130 g de beurre
2 verres de lait
8 œufs
4 petites carottes
2 courgettes
8 tranches de jambons
2 petits paquets de fromage
rappé
Sel/poivre
Estragon

1 cuillère à soupe de moutarde 3 cuillères à soupe de crème Cumin

3 grosses pommes 300 g de fraises 600 g de fromage blanc Sucre 1 plaquette de chocolat 250 g de corn-flakes

### **GAUFRE:**

Gaufre:

lipides: 161,1 kcal glucides: 265,6 kcal

- -Dans un ramequin, verser le lait et le faire chauffer (40° C max)
- -Ajouter la levure et laisser reposer 10 min.
- -Dans un saladier déposer la farine, les œufs entiers, le beurre fondu au préalable et mélanger bien.
- -Ajouter la levure et le lait et mélanger jusqu'à obtenir une pâte bien lisse.
- -Ajouter l'estragon.
- -Laisser reposer la pâte
- -Couper les carottes en petits morceaux.
- -Éplucher les courgettes puis en faire de longue tagliatelle.
- -Mettre la pâte à gaufre dans le gaufrier puis dessus rajouter une poignée de fromage râpé et le jambon sur chaque gaufre.
- -Cuire les gaufre environ 6 min. Dans un bol mettre la crème, puis la moutarde et le cumin. Mélanger le tout
- -Lorsque la gaufre à un peu refroidi mettre la sauce dans chaque case.
- -Enrouler les tagliatelle et les placer une case sur deux de la gaufre.
- -Mettre les petits cubes de carottes dans les autres cases.



### Verrine de fromage blanc :

- -Faire fondre le chocolat dans un bol.
- -Une fois le chocolat fondu mettre des corn-flakes dedans et les recouvrir de chocolat.
- -Sur un plateau mettre du papier sulfurisé puis faire un « tas » de corn-flakes du diamètre de la verrine.
- -Mettre au frigo.
- -Prendre les pommes et les fraises et les couper en petit carré puis les mélanger ensemble.
- -Prendre le fromage blanc et le sucré.
- -Dans les verrines mettre les corn-flakes chocolatés au fond puis une couche de fruits puis de fromage blanc sur plusieurs étages. Finir par une couche de fruit.

verrine:

lipides: 47.97kcal glucide: 179.56kcal



## WRAP DE LÉGUMES



## INGRÉDIENTS

- 300g de farine de blé (tortilla)
- 300g de farine de mais (tortilla)
- 3ocl d'eau (tortilla)
- 12 cuillère à soupe d'huile d'olive (tortilla)
- 3 carottes BIO
- 2 oignons rouges BIO
- 1 concombre BIO
- 3 avocats BIO
- 1 citron BIO DU JARDIN
- sel / poivre / épices / sauce piquante
- 400 g de blanc de poulet





Poids d'une portion **734 g**Bilan carbone d'une portion **874g Co2**Bilan protéine **35g** 

Préparation **26 minutes**Temps de cuisson **4 minutes**Pour **8 personnes** 

Bilan calorique **616 kcal /couvert** 

## PRÉPARATION:

### TORTILLA:

- 1. Commencer par mélanger la farine et le sel puis ajouter l'huile d'olive et mélanger le tout.
- 2. Incorporer peu à peu l'eau et pétrir jusqu'à l'obtention d'une boule de pâte (si la pâte est réalisée au robot, celle-ci doit se décoller des parois).
- 3. Former 8 petites boules de tailles égales et laisser lever 30 min environ couvert d'un linge humide.
- 4. Étaler les boules en galettes très fines (c'est là que réside la difficulté, les galettes doivent être extrêmement fines).
- 5. Faire chauffer une poêle à feu vif et faire cuire les galettes 30 secondes de chaque côté (en général, après la deuxième galette, 20 secondes par face suffisent). Laisser refroidir.

### GARNITURE:

1. Couper de la taille de votre choix les carottes, le concombre, les tomates, et les oignons rouges.

### GUACAMOLE:

- 1. Enlever la peau des avocats puis les écraser.
- 2. Ajouter le sel ainsi que du citron (et la sauce piquante ou les épices).
- 3. Cuire le poulet à la poêle.
- 4. Répartir le tout dans les 8 tortillas et déguster.

### NOTES:

| Âge     | 13 ans | 14 ans | 15 ans | 16 ans | 17 ans | 18 ans |
|---------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|
| Garçons | 36 g   | 41 g   | 47 g   | 50 g   | 51 g   | 50 g   |
| Filles  | 38 g   | 42 g   | 43 g   | 44 g   | 43 g   | 43 g   |

APPORT CONSEILLÉ EN PROTÉIN

## GATEAU AUX NOIX ET AUX POMMES



#### Bilan calorique 619 kcal /couvert

Poids d'une portion 177g

Bilan carbone d'une portion

220 g Co2

Bilan protéine **14g** 

Préparation 30min

Temps de cuisson **30 min** 

Pour **8 personnes** 

## INGRÉDIENTS

- 250 g de noix décortiquées BIO DU JARDIN
- 4 oeufs BIO

15 cl de lait 👭

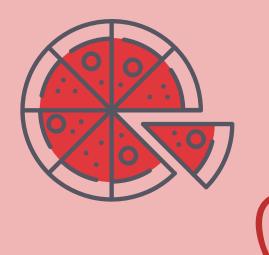
- 125 g de beurre mou BIO
- 180 g de farine BIO
- 250 g de sucre en poudre 👭
- 1 sachet de levure BIO
- 4 pommes BIO

### PRÉPARATION

- 1. Mixez les noix. Séparez les blancs des jaunes d'œufs.
  - Dans un saladier, mélangez le beurre mou avec le sucre en poudre. Ajoutez les jaunes d'œufs. Lorsque le mélange est bien homogène et lisse, ajoutez le lait, la poudre de noix, la farine, et la levure chimique. La pâte doit être assez épaisse.
- Montez les blancs en neige ferme, puis incorporez-les délicatement à la pâte en deux fois. Remuez doucement à l'aide d'une maryse. Puis ajoutez les pommes.
- Préchauffez le four à 180°C/TH 6. Versez la pâte dans un grand moule à gâteau beurré et fariné, sauf s'il est en silicone.
- Pour finir, enfournez pour 30 minutes de cuisson, jusqu'à ce que le gâteau soit bien doré. Laissez-le refroidir sur une grille avant de le déguster.

## BONNE DÉGUSTATION!

# mini pizza et sa compote de pomme





Besoin énergétique d'un adolescent

**Garçon** : 2700 kcal **Fille** : 2400 kcal

Empreinte écologique

837 gCO2/couvert Vous n'aurez plus faim tout en mangeant équilibré

> Valeur énergetique 821,375/kal

par personne

temps de préparation : 30 min temps de cuisson : 25 min

## mini pizza

pour 8 personnes

la pâte: - 700g de farine

- 4 càc de sel

- 2 sachets de levure boulangère

- 6 càs d'huile d'olive

- 50 cl d'eau tiède

la garniture : - 40 cl de sauce tomate

- 4 tranches de jambon blanc

- 1 sachet de gruyère rapé

### Étape 1:

Mélangez la farine, avec le sel. Faire un puits dans la farine, ajoutez l'huile d'olive, la levure boulangère diluée dans de l'eau tiède.

### Étape 2:

Travaillez la pâte en ajoutant l'eau tiède.

### Étape 3:

formez une boule, et laissez reposer recouvert d'un linge propre pendant une heure.

### Étape 4:

Formez ensuite à l'aide d'un emporte pièce des cercles, les mettre 10min à 180 degrès au four. Avant ça piquez les cercles avec une fourchette pour ne pas qu'ils gonflent.

### Étape 5:

Ajouter la garniture

total glucides : 505.04g

• total protides: 193.33g

• total lipides: 148.29g



## compote de pomme

- -1600g de pommes
- -1 gousse de vanille
- -20 cl d'eau
- -300g de sucre

### Etape 1

Peler vos pommes, les couper en huitième et les épépiner.

### Etape 2

Dans une casserole porter à ébullition l'eau, le sucre et les gousses de vanille fendues et grattées.

### Etape 3

Quand l'eau est portée à ébullition y ajouter les pommes.

### **Etape 4**

Faire cuire à feu doux en remuant de temps en temps.

• total glucides : 484.7g

• total protides: 4g

• total lipides:4g

coût total du menu : 3.45 €



Nous avons fait fonctionner les commerces locaux notamment la Biocop et nous avons favorisés le BIO en achetant au maximumdes produits de manière a réduire nos impacts environnementaux et sociaux

## WRAP VÉGÉTARIEN

POUR & PERSONNES

VALEURS ÉNERGÉTIQUES



404,5 KCAL/PERSONNE 13 G PROTÉINES/PERSONNE

EMPREINTE CARBONE



324G/PERSONNE

### ÉTAPES

Mettre le poivron entier au four sur grill à 200°C (thermostat 6/7) sur du papier d'aluminium pendant environ 30 min en le retournant régulièrement sur chaque côté (Le poivron doit commencer à noircir). Pendant ce temps trancher votre concombre en lamelles, etaler sur une assiette en saupoudrant de sel et de poivre. Couper les tomates et le chèvre en rondelles. Penser au poivron et le sortir pour qu'il refroidisse s'il est prêt en le coupant en deux pour qu'il refroidisse plus vite. Dans un bol mélanger la crème et la moutarde. Enlever la peau et les pépins du poivron et le couper en lamelles. Badigeonner les tortillas de la crème moutardée puis placer tous les ingrédients dans la quantité que vous souhaitez

INGRÉDIENTS

8 TORTILLAS SALADE 8 TOMATES 2 CONCOMBRES 4 POIVRONS ROUGES 2 BÛCHES DE CHÈVRE 1 POT DE CRÈME FRAÎCHE



## LE ROULÉ À LA FRAISE

POUR & PERSONNES

VALEURS ÉNERGÉTIQUES



EMPREINTE CARBONE

### ÉTAPES

Cassez les oeufs en séparant les blancs des jaunes. Mélangez les jaunes d'oeufs avec le sucre, la farine. Préchauffez le four à 180°C. Battez les blancs en neige et incorporez-les délicatement à la préparation. Posez un papier sulfurisé sur la plaque du four, beurrez-le, puis étalez la pâte dessus. Mettez à cuire pendant 10 minutes. Retournez le gâteau sur un torchon humide et étalez dessus une couche de confiture. Roulez le gâteau et laissez-le refroidir ainsi, enveloppé dans le torchon humide

INGRÉDIENTS

4 OEUFS 100G DE FARINE 100G DE SUCRE CONFITURE DE FRAISE BEURRE



## WRAP VÉGÉTARIEN

POUR & PERSONNES

VALEURS ÉNERGÉTIQUES



404,5 KCAL/PERSONNE 13 G PROTÉINES/PERSONNE

EMPREINTE CARBONE



324G/PERSONNE

### ÉTAPES

Mettre le poivron entier au four sur grill à 200°C (thermostat 6/7) sur du papier d'aluminium pendant environ 30 min en le retournant régulièrement sur chaque côté (Le poivron doit commencer à noircir). Pendant ce temps trancher votre concombre en lamelles, etaler sur une assiette en saupoudrant de sel et de poivre. Couper les tomates et le chèvre en rondelles. Penser au poivron et le sortir pour qu'il refroidisse s'il est prêt en le coupant en deux pour qu'il refroidisse plus vite. Dans un bol mélanger la crème et la moutarde. Enlever la peau et les pépins du poivron et le couper en lamelles. Badigeonner les tortillas de la crème moutardée puis placer tous les ingrédients dans la quantité que vous souhaitez

INGRÉDIENTS

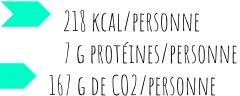
8 TORTILLAS SALADE 8 TOMATES 2 CONCOMBRES 4 POIVRONS ROUGES 2 BÛCHES DE CHÈVRE 1 POT DE CRÈME FRAÎCHE



## LE ROULÉ À LA FRAISE

POUR & PERSONNES

VALEURS ÉNERGÉTIQUES



EMPREINTE CARBONE

### ÉTAPES

Cassez les oeufs en séparant les blancs des jaunes. Mélangez les jaunes d'oeufs avec le sucre, la farine. Préchauffez le four à 180°C. Battez les blancs en neige et incorporez-les délicatement à la préparation. Posez un papier sulfurisé sur la plaque du four, beurrez-le, puis étalez la pâte dessus. Mettez à cuire pendant 10 minutes. Retournez le gâteau sur un torchon humide et étalez dessus une couche de confiture. Roulez le gâteau et laissez-le refroidir ainsi, enveloppé dans le torchon humide

INGRÉDIENTS

4 OEUFS 100G DE FARINE 100G DE SUCRE CONFITURE DE FRAISE BFURRE



## Recette salée : Le Burrito Bowl

### Ingrédients:

320g de quinoa (poids sec)

280g de tofu

320g de haricots rouges cuits

(on  $400\,\mathrm{g}$  en conserve, poids non

**égouttés**)

280g de maïs doux

400g de tomates

8 poignée de salade verte

800g de vaourt nature de votre

choix

Jus de citron

Huile d'olive

Coriandre fraîche

Sel, poivre



8 personnes 10min de préparation 10 min de cuisson

Pour un repas un peu plus complet, rajouter une tranche ou deux de pain par personne!

### Préparation:

- -Dans un bol, mélangez le yaourt avec un peu de jus de citron, d'huile d'olive, de coriandre fraîche ciselée, de sel et poivre. Réservez au frais.
- -Faites cuire votre quinoa selon les indications de l'emballage.
- -Coupez le tofu en lamelles ou morceaux, si vous utilisez du tofu fumé, vous pouvez le faire dorer dans une poèle quelques minutes sans matière grasse.
- -Égouttez les haricots rouges et le maïs s'ils sont en boite. Lavez et coupez la tomate en morceaux. Coupez la salade en lamelles. Coupez l'avocat en deux, prélevez la chair avec une grosse cuillère et coupez-la en morceaux.
- -Déposez chacun des éléments harmonieusement dans une assiette creuse ou un bol, accompagnez de la sauce de votre choix (au yaourt, de tomates fraîches ou guacamole...) et dégustez tout ensemble!

## Recette sucrée : Muffins au cœur coulant caramel

Ingrédients : (8 personnes)

372g de farine

2 pincée de sel

16 cuillère à café de levure chimique

186 g de sucre en poudre

16 œuf

106 g d'huile neutre

212g de yaourt (nature, grec...)

16 bonbons au caramel

10 min de préparation 15-20 min cuisson



### Préparation:

- 1: Préchauffer le four à 200° c.
- 2 : Tamiser ensemble la farine, la levure, le sel.
- 3 : Ajouter le sucre et mélanger.
- 4: Fouetter rapidement l'œuf, le yaourt et l'huile puis incorporer ce liquide aux ingrédients secs.
- 5: Mélanger rapidement sans trop insister.
- 6 : Déposer une belle cuillerée de pâte dans les caissettes, poser au centre un bonbon au caramel, recouvrir de pâte.
- 7: Enfourner 15-20 min.

Empreinte écologique de notre repas :

Bilan Carbone recette salée : 738/personne

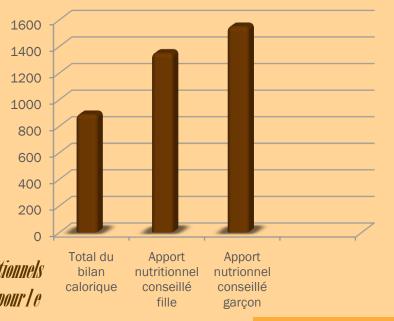
Bilan Carbone recette sucrée : 617/personne



# Bilan:

Impact social: 1270.25

**Coût**: 21 €



**Bilan nutritionnel:** 

Apports protéiques recette salée :

**329.79/personne** 

Apports protéiques recette salée :

14.85/personne

Comparaison entre les apports nutritionnels conseillés et ceux de notre recette pour l'e repas du midi .

Apports nutritionnels conseillés pour un adolescent :

Garçons (13-18ans) : 3 100 kcal

Filles (13-18 ans) : 2 700 kcal

Bilan calorique recette sucrée : 558.71/personne

Bilan protéique recette sucrée : 22.21/personne

Total bilan calorique: 888.5