Haute-Garonne
le Département

CONSEIL DÉPARTEMENTAL
HAUTE-GARONNE.FR

Livret de recettes

Le projet 100% fait maison, local, bio

Quelques chiffres clefs en Haute-Garonne

53 860 collégiens demi-pensionnaires
92 collèges en cuisine autonome sur **102** collèges*
5 600 agriculteurs
L'alimentation au collège c'est plus de **7** millions de repas servis chaque année. Améliorer le contenu de l'assiette c'est aussi mieux comprendre les attentes et les préoccupations des élèves, des parents d'élèves et des acteurs des services de restauration.

Le projet 100%

Conscient de l'enjeu de proposer à tous une alimentation saine et durable, le Département de la Haute-Garonne poursuit son objectif d'amélioration des services de restauration dans les collèges publics du territoire.
Le projet 100% fait maison, local, bio s'inscrit dans ce cadre et permet de **valoriser les bons produits de notre territoire dans l'assiette** des collégiens Haut-Garonnais.

*7 collèges sont livrés par la cuisine centrale des lycées et 3 sont gérés par la Région.

Notre ambition

Proposer à chaque collégien un repas fait maison

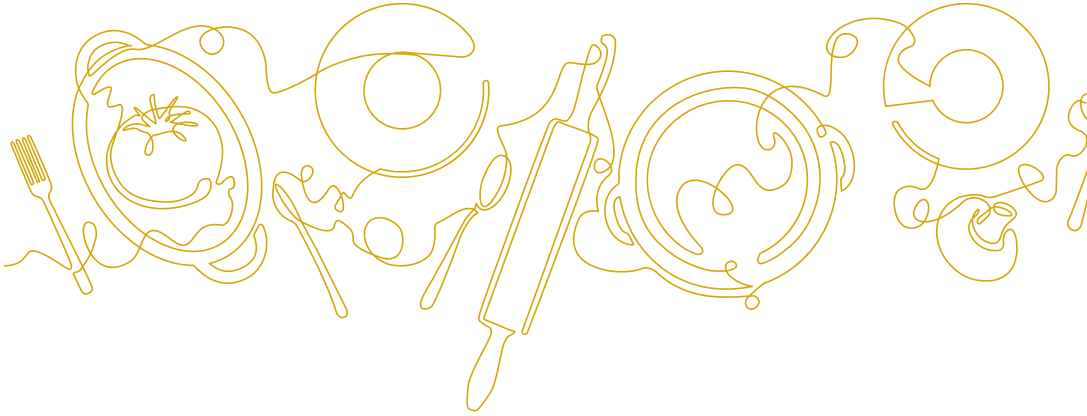
Cuisiné sur place

À partir de produits bruts, crus, frais

Locaux

Et de saison

Nos chefs mettent au service des collégiens leur savoir-faire pour garantir une excellente **qualité nutritionnelle et gustative des plats préparés**. Ils ont à cœur de confectionner des menus et des recettes saines, équilibrées et variées.
Faire de la restauration scolaire un lieu de découverte culinaire, d'éveil au goût et de sensibilisation aux enjeux du bien manger pour la santé, l'environnement et la valorisation des filières agricoles locales est essentiel pour accompagner nos collégiens à être des citoyens avertis de demain.



Les recettes

Fondant citron

Pour
4 Personnes

Préparation
50 min

Cuisson
40 min

Valeur nutritionnelle
215 kcal / 65 gr

Ingrédients

- 180 gr de haricots blancs cuits au naturel
- 120 gr de sucre
- 70 gr de beurre
- 3 œufs
- 2 petits citrons
- 30 gr de maïzena
- 8 gr de levure chimique
- Vanille

Préchauffer le four à 160°C.

Rincer et égoutter les haricots.

Brosser et zester les citrons ; presser et réserver leur jus.

Mixer les haricots blancs avec tous les autres ingrédients sauf le jus de citron.

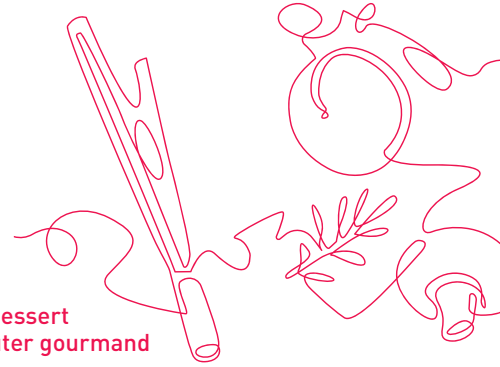
Verser dans un moule chemisé de papier sulfurisé et cuire 20 à 25 minutes.

Verser le jus de citron sur le gâteau à la sortie du four et laisser refroidir.

Ce gâteau est sans gluten.

N.B. : Cette recette permet d'intégrer facilement des légumineuses dans l'alimentation. Les haricots cocos sont source de protéines végétales. Ils sont riches en minéraux tel que le fer, le potassium, le zinc ou encore le magnésium. Mais ce n'est pas tout ! Ils sont également riches en antioxydants et permettent de prévenir de nombreux cancers.

Allergène : œuf



Idéal pour un dessert ou un goûter gourmand

Fondant haricolat

Pour
4 Personnes

Préparation
40 min

Cuisson
20 à 30 min

Ingrédients

180 gr de haricots rouges cuits

120 gr de sucre roux

3 œufs

75 gr de beurre

200 gr de chocolat noir

Vanille

Facultatif :

1/2 cuillère à café d'orange confite

2 cuillères à soupe Noisettes/amandes/ cacahuètes... concassées

Préchauffer le four à 160°.

Faire fondre le chocolat.

Rincer et égoutter les haricots rouges.
Mixer avec le sucre et la vanille

Faire fondre le beurre et clarifier les œufs (séparer les blancs des jaunes)

Mélanger (au robot, plus facile) la pâte de haricot, les jaunes, le beurre, le chocolat fondu tiède et la garniture facultative choisie.

Monter les blancs en neige et les incorporer.

Répartir dans un moule sur 3 ou 4 cm d'épaisseur et cuire pendant 20 à 25 minutes.

Il faut cependant que la lame du couteau ressorte sèche et lisse une fois la cuisson terminée.

N.B. : Cette recette permet d'intégrer facilement des légumineuses dans l'alimentation. Les haricots rouges sont source de protéines végétales. Ils sont riches en minéraux tel que le fer, le potassium, le zinc ou encore le magnésium. Mais ce n'est pas tout ! Ils sont également riches en antioxydants et permettent de prévenir de nombreux cancers.

Allergènes : œuf et fruits à coque

Idéal pour un dessert
ou un goûter gourmand

Crumble pomme poire

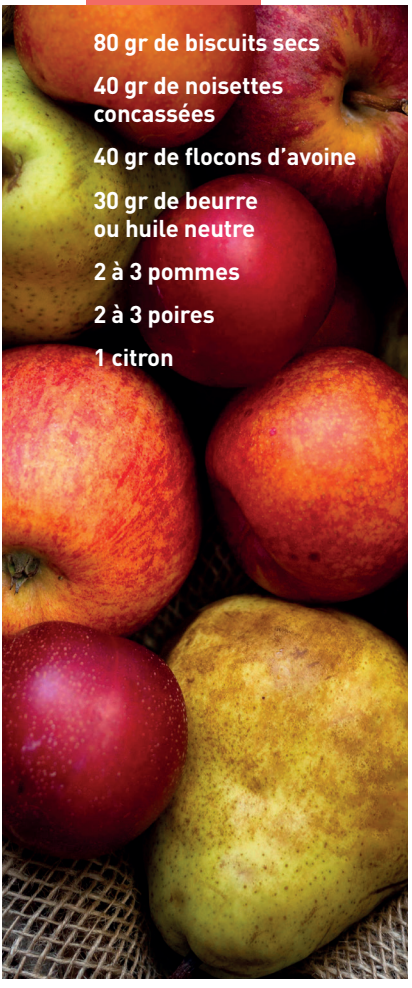
Pour
4 Personnes

Préparation
30 min

Cuisson
20 à 30 min

Valeur nutritionnelle
157 kcal/80 gr

Ingrédients



- 80 gr de biscuits secs
- 40 gr de noisettes concassées
- 40 gr de flocons d'avoine
- 30 gr de beurre ou huile neutre
- 2 à 3 pommes
- 2 à 3 poires
- 1 citron

Peler les fruits, les couper en morceaux ou en lamelles un peu épaisses et les disposer dans un plat à tarte ou à gratin.

Arroser d'un jus de citron

Préchauffer le four à 180°.

Concasser les biscuits et mélanger tous les ingrédients secs.

Ajouter la matière grasse : en cubes très froids pour le beurre, en filet pour l'huile.

Malaxer pour obtenir des grosses miettes (veiller à ne pas trop travailler la pâte, la chaleur des mains risque de trop l'amalgamer).

Répartir sur toute la surface des fruits.

Enfourner pour 30 minutes à 180°.

Ceci est une base de recette qui peut être personnalisée : on peut remplacer les noisettes par d'autres oléagineux (amandes, graines de courge, pistaches), incorporer des miettes de chocolat entre les fruits et la pâte à crumble (attention, pas au-dessus de la pâte car le chocolat brûlerait).

N.B. : Le flocon d'avoine est riche en fibre, il favorise le transit intestinal. De plus, c'est un très bon aliment coupe-faim.

Allergènes : gluten et fruits à coque

Idéal pour un dessert ou un goûter gourmand

Feuilleté tomme, figue et noix

Pour
4 Personnes

Préparation
50 min

Cuisson
30 à 40 min

Valeur nutritionnelle
273 kcal/80 gr

Ingrédients

1 rouleau de pâte feuilletée

4 moyennes à grosses figues

120 gr de tomme de brebis

1 poignée de cerneaux de noix

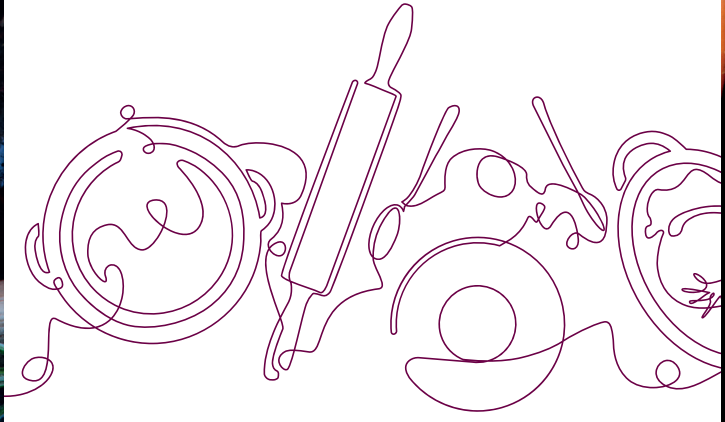
Laver et découper les figues sans les peler et les faire revenir doucement dans très peu de beurre.

Lorsqu'elles sont presque confites, les égoutter et disposer sur la pâte feuilletée, répartir les noix et émietter la tomme.

Enfourner à 180° pendant 20 à 30 minutes.

N.B. : le lait de brebis fait partie des laits contenant le plus de calcium. Surtout pour les enfants et les personnes âgées, il permet de solidifier les os et les dents. Il prévient le risque d'ostéoporose.

Allergènes : lait et gluten



Idéal pour une entrée

Confiture de carottes

Pour
4 Personnes

Préparation
20 min

Cuisson
1h

Ingrédients

300 gr de carottes

50 gr de sucre roux

1 petit citron

Désinfecter et brosser les carottes (sans les éplucher) et les citrons.

Ébouter les carottes et les râper. Détailler le citron en rondelles.

Dans un faitout, mettre à cuire dans un tiers d'eau les carottes et le sucre à couvert et à petit feu.

Remuer régulièrement et finir la cuisson à découvert.

Ajouter les rondelles de citron une demi-heure avant la fin de cuisson et laisser compoter jusqu'à une consistance de confiture. Retirer l'excédent d'eau si besoin. Rectifier la sucrosité.

Laisser refroidir et conserver au frais.

Le temps de cuisson peut être rallongé jusqu'à la consistance souhaitée.

Si la compote est trop sucrée, ajouter de l'acidité (jus de citron).

N.B. : Cette confiture originale permet d'utiliser des carottes « moches » ou un peu âgées.

Idéal pour remplacer la confiture traditionnelle

Tarte au fromage blanc

Pour
4 Personnes

Préparation
50 min

Cuisson
50 à 60 min

Valeur nutritionnelle
180 kcal/87 gr

Prise au froid
5h

Ingrédients

Pour la pâte

60 gr de beurre

130 gr de farine type 45

40 gr de sucre poudre

1 petit œuf (ou ½ gros)

Pour la garniture

400 gr de fromage blanc battu au lait entier

25 gr de crème fraîche épaisse

25 gr de maïzena

2 œufs

80 gr de sucre en poudre

Zeste de citron

Vanille

La tarte au fromage blanc est un dessert consommé dans le monde entier. Elle est réalisée à base de mascarpone, ricotta et miel en Italie, de féta en Grèce, ou de fromage frais en Allemagne.

Pâte

Dans un saladier, mettre le beurre en dés et la farine.
Mélanger jusqu'à obtenir une préparation sableuse.
Ajouter le sucre, l'œuf, une bonne pincée de sel.
Mélanger jusqu'à former une boule.
Réserver 1 heure au réfrigérateur.
Beurrer et fariner un moule à manqué de 24 cm de diamètre et d'au moins 5 cm de hauteur.
Sur un plan de travail fariné, étaler la pâte en un disque (environ 35 cm de diamètre) assez épais (3 mm d'épaisseur).
Foncer le moule.

Garniture

Préchauffer le four à 180°.
Séparer les blancs des jaunes d'œufs.
Dans un grand saladier, verser le fromage blanc, le sucre, la maïzena, la crème fraiche, l'arôme vanille et les zestes du citron. Mélanger délicatement.
Ajouter les jaunes d'œufs, mélanger. Réserver.
Monter les blancs d'œufs en neige ferme avec une pincée de sel.
Incorporer délicatement les blancs dans la préparation précédente en un mélange homogène.
Verser cette pâte dans le moule à ras bord.
Enfourner 50/60 minutes.
Une fois cuite, laisser reposer la tarte dans le four éteint et ouvert, quelques minutes, jusqu'à ce que la tarte redescende à hauteur du moule.
Sortir la tarte du four. Placer une grille de refroidissement ronde sur le moule et retourner la tarte d'un coup sec. Retirer le moule. Laisser la tarte refroidir complètement ainsi (à l'envers), soit 2 bonnes heures.
Une fois refroidie, retourner la tarte sur une assiette de présentation, poudrer de sucre glace et placer au frigo pour quelques heures (compter 3 heures) avant de la déguster.

Allergènes : gluten, œuf et lait

Idéal pour un dessert ou un goûter gourmand

Fayonnaise

Pour
4 Personnes

Préparation
20 min

Trempage des haricots : 12 h
Cuisson des haricots : 40 min

Ingrédients

200 gr de haricots blancs cuits

60 à 100 gr d'huile (colza, tournesol, olive)

40 gr de moutarde (traditionnelle ou à l'ancienne)

10 à 20 gr de vinaigre balsamique

30 gr d'échalote

Sel/poivre

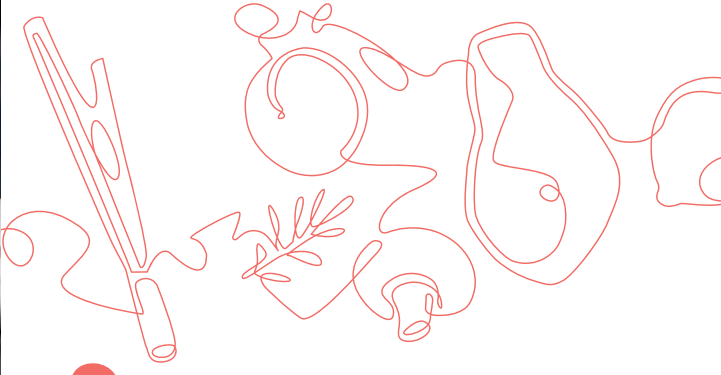
Peler et ciseler l'échalote et mixer tous les ingrédients pour obtenir la consistance d'une mayonnaise.

Rectifier l'assaisonnement.

Déguster avec des œufs durs, des bâtonnets de légumes, du poisson froid, ...

N.B. : Une alternative végétale très intéressante pour remplacer la mayonnaise traditionnelle.

Allergène : moutarde



Idéal pour accompagner une entrée

Crackers (base)

Pour
4 Personnes

Préparation
20 min

Cuisson
20 min

Ingrédients

200 gr de flocons d'avoine

80 à 100 gr de graines de tournesol / noisettes / amandes / cacahuètes / courge / cajou / sésame... : au choix (3 sortes) ou toutes ensembles (non grillées, non salées)

1 cuillère à soupe d'huile

25 à 30 cl d'eau

Préchauffer le four à 180°.

Concasser grossièrement les graines.

Mélanger tous les ingrédients secs, ajouter huile et eau et bien amalgamer : le mélange doit former une masse ni collante ni sèche afin de pouvoir l'étaler.

Trop collante : rajouter des flocons d'avoine

Trop sèche : rajouter de l'eau

Étaler finement (5 mm) la pâte au rouleau entre 2 feuilles de papier sulfurisé.

Retirer la feuille du dessus et enfourner sur une grille.

Retourner la grille à mi-cuisson (l'arrière passe à l'avant).

Laisser complétement refroidir et casser en morceaux.

N.B. : Cette recette constitue une base : elle peut se décliner en version salée (avec du parmesan ou du gruyère râpé, des dés de tomate confite, des épices ou simplement sel et poivre), comme en version sucrée (purée de pomme ou de banane à la place de l'eau et de l'huile, ajout de fruits secs, ...).
Pour l'apéritif c'est une alternative aux biscuits industriels gras et salés, pour le goûter ou en en-cas en remplacement des gâteaux industriels gras et sucrés.

Allergène : fruits à coque

Idéal pour l'apéritif ou un en-cas

Kefta de lentilles corail

Pour
4 Personnes

Préparation
30 min

Cuisson
10 à 15 min

Ingrédients

400 gr de lentilles corail cuites

100 gr de farine

100 gr de légumes râpés (carottes, oignons, courgettes, ...)

Epices / sel / poivre

Faire rissoler les légumes et assaisonner.

Préchauffer le four à 180°.

Réserver 3 cuillères à soupe de lentilles et mixer le reste avec la farine.

Mélanger avec les légumes rissolés.

Façonner des quenelles et déposer sur papier sulfurisé, huiler et enfourner pour 10 à 15 minutes.

Accompagner d'une sauce blanche fromage blanc et ciboulette.

N.B. : Une recette originale de lentilles corail pour changer des dhal et qui se mange avec les doigts !

Allergène : gluten

Idéal pour un apéritif dinatoire

Falafels de pois chiches

Pour
4 Personnes

Préparation
40 min (plus trempage des pois chiches : 12 h)

Cuisson
20 min

Ingrédients

350 gr de pois chiches secs à tremper au moins 12h dans un saladier rempli d'eau froide

1 oignon jaune de taille petite à moyenne

1 petite carotte ou courgette

1 petite botte de persil

5 brins d'herbe fraîche (menthe, ciboulette, ...)

2 brins de coriandre

1 petite cuillère à café de cumin en poudre

1 petite gousse d'ail hachée

1 petite cuillère à café de sel

2 tours de moulin de poivre

9 ou 10 gr de levure chimique

1 cuillère à soupe et demi de farine de blé

Graines de sésame

Préchauffer le four à 180°.

Peler et couper grossièrement l'oignon. Faire de même avec les herbes fraîches et le légume choisi (éplucher la carotte mais garder la peau de la courgette) Dans un robot mixeur, mettre tous les ingrédients (égoutter les pois chiches au préalable et séchez-les) et mixer assez longtemps. Attention, la texture ne doit pas être trop fine, elle doit rester un peu sableuse.

Avec une cuillère à café, faire de jolies boules et disposer sur une plaque de cuisson munie de papier sulfurisé.

Parsemer de graines de sésames et arroser avec un filet d'huile d'olive.

Enfourner pour 20 minutes en surveillant la cuisson pour qu'ils ne brunissent pas trop.

Servir avec une sauce au tahin (purée de sésame) ou encore avec une sauce au yaourt et à la ciboulette, à l'apéritif et/ou avec une salade verte en entrée.

N.B. : Une recette pour varier les accompagnements d'apéritif ou enrichir une entrée de légumineuses.

Allergènes : sésame et gluten

Idéal pour un accompagnement ou une entrée

Mousse au chocolat aquafaba

Pour
4 Personnes

Préparation
20 min

Prise au froid
2h minimum

Ingrédients

200 gr de jus de pois chiches au naturel

200 gr de chocolat noir

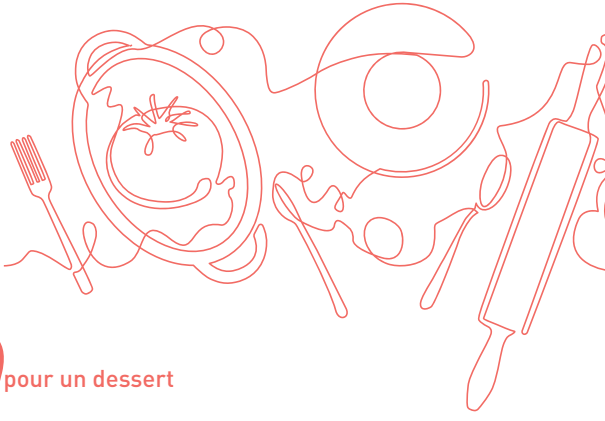
40 gr de sucre glace

Faire fondre le chocolat au bain-marie.
Monter le jus de pois chiches comme des blancs en neige à grande vitesse et ajouter le sucre lorsque le jus commence à blanchir.
Laisser tiédir le chocolat puis incorporer délicatement le jus monté en chantilly à l'aide d'une maryse.
Répartir en coupelle et laisser au froid pendant au moins 2 heures.
On peut parsemer la mousse de petites garnitures comme des copeaux de différents chocolats, des éclats de noisette, des miettes de biscuits, ...

N.B. : L'aquafaba est l'eau de conserve des pois chiches. Elle est concentrée en protéines, comme les blancs d'œufs, c'est pourquoi elle monte en neige. Son goût étant très fade, elle se prête à des préparations de dessert.

C'est donc un bon moyen de consommer les protéines végétales en version sucrée.

Le jus de pois chiches en bocal est plus concentré que celui des boîtes de conserves, par conséquent il monte mieux.



Idéal pour un dessert

Tortilla de légumes

Pour
4 Personnes

Préparation
40 min

Cuisson
20 min

Ingrédients

- 50 gr de courgettes
- 50 gr d'aubergines
- 100 gr de pommes de terre
- 50 gr de poivrons rouges
- 50 gr de carottes
- 3 œufs moyens frais coquille
- 2 grandes ou 4 petites tranches de pain de mie
- Huile d'olive
- Sel

Laver l'ensemble des légumes et éplucher les pommes de terre et les carottes.
Épépiner les poivrons, tailler tous les légumes petits dés.
À l'aide d'un emporte-pièce ou d'un verre, découper des ronds de 4cm environ dans le pain de mie, les poser sur une plaque de cuisson et faire toaster au four et réserver.
Faire revenir les légumes à la poêle, assaisonner et réserver.
Fouetter les œufs dans un saladier et confectionner l'omelette en incorporant les légumes rissolés.
Laisser refroidir et détailler en petit carrés puis déposer la tortilla sur le toast de pain de mie.
Servir frais.

N.B. : Idéal pour un pique-nique, un apéritif dinatoire ou un buffet champêtre.

Allergène : œuf

Idéal pour un apéritif dinatoire ou un accompagnement

Bruschetta de porc noir et tomme des Pyrénées

Pour
4 Personnes

Préparation
15 min

Cuisson
5 min

Ingrédients

- 4 tranches fines de jambon de Porc noir
- 4 tranches fines de tomme des Pyrénées
- 4 tranches de pain de campagne au levain
- 4 quartiers de tomates confites
- Quelques feuilles de roquette
- 1 gousse d'ail
- Crème balsamique
- Huile olive
- Basilic

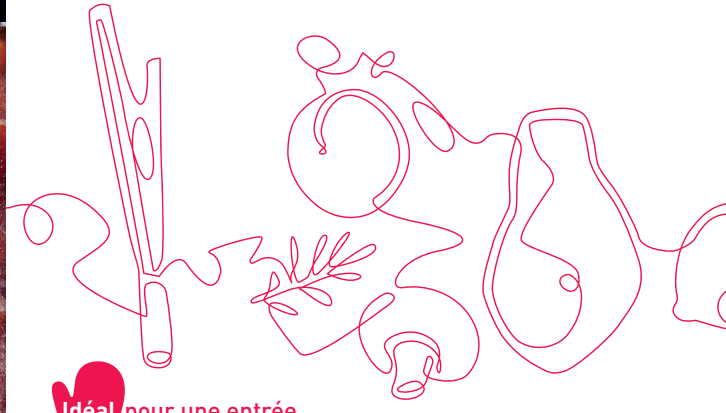
Faire griller des tranches de pain au four ou au grill et les frotter avec l'ail.

Découper en dès les tomates confites et en garnir les tranches de pain.

Assaisonner, ajouter 1 ou 2 feuilles de basilic.

Déposer pour finir la tranche de jambon de porc noir, la lamelle de fromage, quelques feuilles de roquette et un trait de crème balsamique.

Allergènes : lait et gluten



Idéal pour une entrée

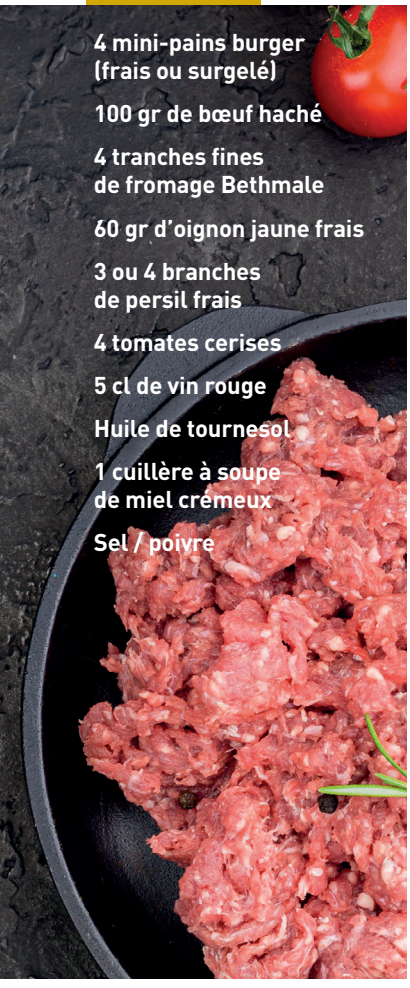
Burger de bœuf au bethmale

Pour
4 Personnes

Préparation
40 min

Cuisson
20 min

Ingrédients



- 4 mini-pains burger (frais ou surgelé)
- 100 gr de bœuf haché
- 4 tranches fines de fromage Bethmale
- 60 gr d'oignon jaune frais
- 3 ou 4 branches de persil frais
- 4 tomates cerises
- 5 cl de vin rouge
- Huile de tournesol
- 1 cuillère à soupe de miel crémeux
- Sel / poivre

Émincer l'oignon.

Mettre dans une casserole l'oignon, le vin rouge et le miel, cuire à feux doux pour obtenir une compotée. Réserver au frais.

Couper le fromage en petites tranches.
Réserver au frais sur une plaque avec papier cuisson.

Laver et hacher le persil. Réserver au frais.

Couper les mini-pains burger en deux, les disposer sur une plaque de cuisson. Réserver.

Façonner la viande hachée en forme de mini-steak d'environ 20g. Mettre sur plaque et réserver au frais.

Laver les tomates cerises. Réserver.

Cuire à feu vif les steaks et les assaisonner

Montage

Mettre la compotée d'oignons sur les fonds de pain burger

Ajouter le mini steak haché, la tranche de Bethmale, le chapeau du pain.

Prendre une pique en bois, y glisser une tomate cerise, planter le tout sur le hamburger.

Passer les burgers 1mn au four à 160°c.

Allergènes : gluten et lait

Idéal pour un plat

Petite brochette d'agneau au romarin

Pour
4 Personnes

Préparation
20 min

Temps au frais
4h

Cuisson minute
au barbecue

Ingrédients

- 200 gr de gigot d'agneau
- 1 oignon jaune frais moyen
- 8 tomates cerises
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à soupe d'huile de tournesol
- Sel / poivre
- 1 gousse d'ail
- 1 brin de romarin frais

Couper la viande d'agneau en petits cubes d'1 à 2 cm. Trancher l'oignon. Émincer l'ail.

Monter les brochettes à l'aide de piques en alternant la viande, l'oignon et les tomates cerises.

Dans un plat, disposer les brochettes, verser l'huile d'olive, ajouter l'ail et la branche de romarin effeuillée. Saler et poivrer, réserver au frais 4 heures.

Griller au barbecue.

Idéal pour un plat

CONSEIL DÉPARTEMENTAL
DE LA HAUTE-GARONNE

1, boulevard de la Marquette
31090 TOULOUSE CEDEX 9

Création, impression CD31 – 22730/10/2024/ Illustrations © Freepik, © Adobe stock – Photos © Adobe stock