

Livret de recettes



Le projet 100% fait maison, local, bio

Quelques chiffres clefs en Haute-Garonne

54 000 collégiens demi-pensionnaires

93 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.

Notre ambition

Proposer à chaque collégien un repas fait maison

.....
Cuisiné sur place

.....
À partir de produits bruts, frais

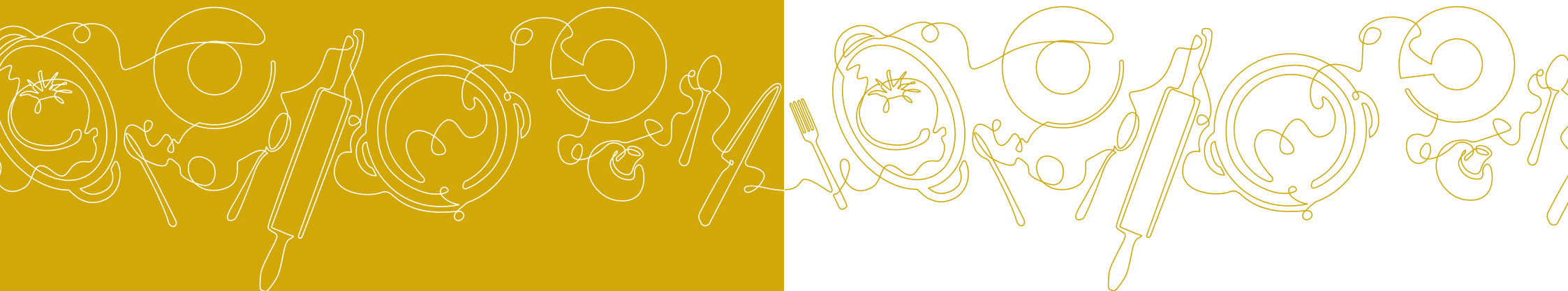
.....
Locaux

.....
Et de saison

Nos chefs mettent au service des collégiens leur savoir-faire pour garantir une excellente **qualité nutritionnelle et gustative des plats préparés sur place**. Ils ont à cœur de confectionner des menus et des recettes saines, équilibrées et variées.

La restauration scolaire est un enjeu.....agricoles locales.

Cette approche est essentielle pour accompagner nos collégiens à devenir les consommateurs avisés et les citoyens avertis de demain.



Exemples de menus proposés dans les collèges haut-garonnais

Collège Toulouse Marengo

Entrée	Salade de lentilles
Plat	Rôti de porc occitan • Œufs cocotte
Accompagnement	Ratatouille fraîche
Fromage	Tomme de vache
Dessert	Verrines de fruits frais en crumble de pain de miel

Collège de Fonsorbes

Entrée	Salade d'asperges
Plat	Poulet au piment d'Espelette
Accompagnement	Duo de pommes de terre et courgettes
Laitage	Yaourt fabriqué à Toulouse
Dessert	Croustade aux pommes et fraises

Collège de Saint-Jean

Entrée	Salade de melon
Plat 1	Rouelle de porc au miel de Bessières
Plat 2	Haut de cuisse de poulet aux abricots et romarin
Légumes	Poêlée de légumes • Pâtes semi-complètes bio aux légumes
Fromage	Tomme de vache fermière
Dessert	Panna cotta à la violette • Tarte fine aux pommes

Collège Toulouse Lamartine


Entrée 1	Melon local au jambon de Lacaune
Entrée 2	Asperges locales mimosa
Plat	Filet de truite des Pyrénées, huile verte d'herbes fraîches
Légumes	Poêlée de légumes croquants, haricots lingot du Lauraguais
Laitage	Yaourt bio, lait de foin à la violette de Toulouse
Dessert	Poumpet tarnais au citron maison




Wrap de poulet



 Pour
4 Personnes

 Préparation
10 min

 Cuisson
8 à 10 min

Ingrédients

2 wraps de galette de blé
250 gr de poulet émincé
1 oignon doux en cubes
2 tomates taillées en dés
1 carotte en lamelle
1 poignée de salade iceberg émincée finement
1 petit pot de crème fraîche épaisse
1 cuillère à soupe de moutarde
Sel, poivre

- Réaliser une sauce froide avec la moutarde, la crème fraîche, le sel et le poivre.
- Tailler l'oignon, les tomates et la carotte.
- Faire rissoler le poulet.
- Sur la galette de blé, disposer les morceaux de poulet, les cubes d'oignons, de tomate et les lamelles de carotte.
- Parsemer la salade iceberg.
- Mettre la sauce moutarde sur le dessus de la garniture avant de rouler fermement le wrap.
- Couper le wrap en 2 et servir sur un lit de salade verte.





Cette recette vous est proposée par la cheffe de cuisine du collège Louisa Paulin à Muret.

 Idéal pour une entrée

Fondant haricolas



 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
Extrait de 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.

 Idéal pour un dessert ou un goûter gourmand

Crumble pomme poire



Pour
4 Personnes



Préparation
30 min



Cuisson
20 à 30 min

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 (au-dessus le chocolat pourrait brûler).

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.



Idéal pour un dessert
ou un goûter gourmand

Feuilleté tomate, figue et noix



Pour
4 Personnes



Préparation
50 min



Cuisson
30 à 40 min

Ingrédients

1 rouleau de pâte feuilletée

4 moyennes
à grosses figues

120 gr de tomme de brebis

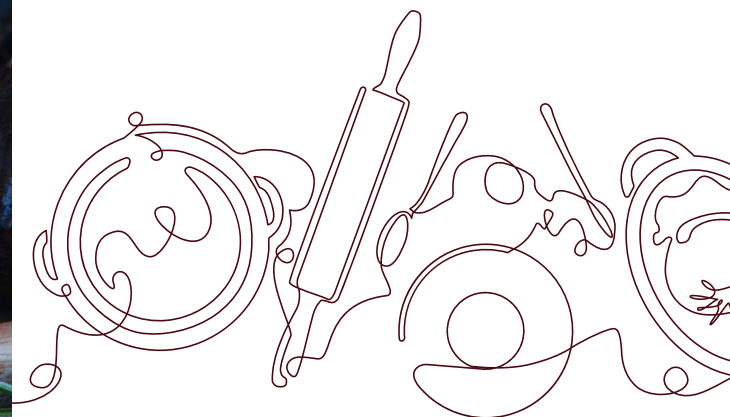
1 poignée de cerneaux
de noix

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.





Idéal pour une entrée


Muffin aux 3 chocolats



 Pour 6 Personnes

 Préparation 40 min

 Cuisson 15 à 20 min

 Prise au froid 4h mini

Ingrédients

Œuf entier : 2 gros œufs (100 gr en tout)

Chocolat noir : 120 gr

Farine 200 gr

Lait 125 ml

Beurre 120 gr

Sucre 150 gr

Lévre chimique 3 gr

Ganache chocolat blanc

Chocolat blanc 200 gr

Crème liquide 35 % : 20 cl

Chantilly avec fixateur

Chocolat au lait : 20 à 30 gr

Faire fondre le beurre avec le chocolat, bien mélanger et réserver à température ambiante.

Dans un batteur mélanger les œufs entiers, le sucre, la farine puis la levure.

Incorporer le chocolat noir fondu dans la préparation. Garnir les caissettes à muffin.

Cuire 15 minutes à 160 °C.

Ganache chocolat blanc

Chauffer 10 cl de crème avec le chocolat blanc, bien mélanger puis réserver au frais quelques minutes pour abaisser la température.

Dans un batteur monter la chantilly et incorporer la ganache chocolat blanc (mélange crème et chocolat blanc) petit à petit.

Garnir une poche à douille et déposer la préparation sur les muffins.

Râper le chocolat au lait.

Parsemer les muffins avec les copeaux.


Les décorations peuvent varier : éclats de noisettes ou de caramel, noix de coco râpée, ...


Cette recette vous est proposée par le chef de cuisine du collège de Frouzins.

 Idéal pour un dessert ou un goûter gourmand

Risotto de coquillettes et tomates confites



 Pour 4 Personnes

 Préparation 30 min

 Cuisson 20min

Ingrédients

200 g de coquillettes

50 cl de bouillon de volaille

2 oignons

1 cuillère à soupe de concentré de tomates

1 gousse d'ail


50 g de tomates confites

50 g d'emmental râpé

3 cuillères à soupe de persil haché

Huile d'olive

Cette recette vous est proposée par la cheffe de cuisine du collège de Caraman.

 Idéal pour un plat complet

Peler et émincer finement les oignons et hacher l'ail.

Faire revenir et fondre les oignons, l'ail dans un filet d'huile d'olive.

Dans une casserole faire bouillir de l'eau et ajouter le bouillon de volaille.

Ajouter les coquillettes et mélanger.

Verser une louche de bouillon de volaille et mélanger. Ajouter une autre louche de bouillon lorsque la première a été absorbée. Et ainsi de suite pendant une douzaine de minutes environ.

À mi-cuisson, ajouter le concentré de tomates et le persil haché (ou du basilic haché pour une version plus parfumée).


En fin de cuisson du risotto de coquillettes, ajouter l'emmental râpé

Pour finir, servir le risotto dans des bols avec un brin de persil et ajouter les tomates confites préalablement coupées en dés.


Panna cotta au potimarron



 Pour
4 Personnes

 Préparation
30 min

 Cuisson
20 min

 Prise au froid
4h mini

Ingredients

400 g de potimarron
15 cl de crème fraîche liquide
15 cl de lait de coco
50 g de sucre semoule
1,5 c. à café rase d'Agar-agar
Cannelle, vanille selon votre goût

Pour la décoration :
Graines de courges grillées,
Brisures de marrons,
Dés de potimarron caramélisés, ...

Laver, couper et retirer les graines du potimarron.

Le détailler en morceaux et cuire en vapeur (ou dans très peu d'eau). Il doit être très moelleux. Réserver.

Dans une casserole, faire chauffer doucement la crème, le lait de coco, le sucre et les épices en remuant de temps en temps.

Pendant ce temps, mixer le potimarron en une purée très lisse.

Juste avant l'ébullition du mélange crème, incorporer l'agar-agar en suivant les instructions du sachet, fouetter pendant 2 minutes.

Puis ajouter la purée de potimarrons à la crème, remuer soigneusement (passer le mélange au chinois si besoin).

Dresser en petits pots et faire prendre au réfrigérateur pendant minimum 4 heures. Décorer avec les éléments de votre choix.

N.B. : le lait de coco peut être remplacé par une boisson végétale à la noisette ou du lait ½ écrémé.





Cette recette vous est proposée par le Chef de cuisine du collège de Fonsorbes.

 Idéal pour une entrée

Crackers (base)



 Pour
4 Personnes

 Préparation
20 min

 Cuisson
20 min

Ingredients

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 ensemble (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 complètement 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, ...). Cet encas remplace avantageusement les biscuits industriels souvent gras, salés ou sucrés.


 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°.

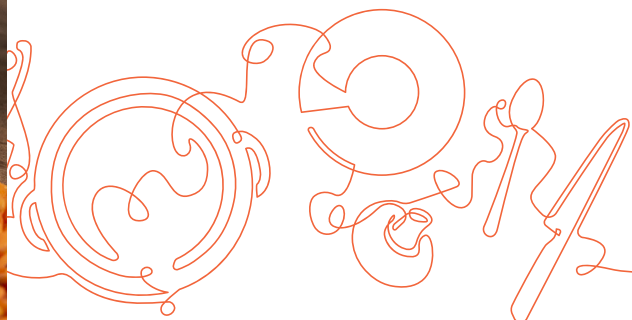
Réserver 3 cuillères à soupe de lentilles et mixer
le reste avec la farine.

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 !*



 **Idéal** pour un plat végétarien

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
les sécher) 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.*


 **Idéal** pour un accompagnement
ou une entrée

Mousse au Chocolat Végétale

«La Portésienne»

 Pour
4 Personnes

 Préparation
20 min

 Prise au froid
2h minimum

Ingrédients

2 Avocats bien mûrs
65 g de lait de coco
30 g cacao amer
85 g de miel
45 g de chocolat
Vanille (quelques gouttes)
100 g de pois chiche local

Préparation des pois chiches :

- Faire cuire les pois chiches dans une casserole avec de l'eau.
- Une fois la cuisson terminée bien garder l'eau de cuisson et la refroidir (l'eau de cuisson des pois chiches va servir à remplacer les blancs d'œufs en neige.)
- Faire griller les pois chiches au four chaud à 180 °C pendant 1h30 environ, remuer les pois chiches toutes les 30 min.
- Préparer un caramel et plonger les pois chiches dedans pour les enrober.
- Débarrasser la préparation et mettre au frais.
- Quand la préparation est bien froide, la broyer jusqu'à obtention d'une poudre.


Réalisation de la mousse :

- Mettre le chocolat à fondre au bain-marie avec un peu de lait de coco.
- Couper les avocats en deux, retirer le noyau et récupérer la chair (garder la peau des avocats qui va servir comme contenant pour le dressage).
- Mettre dans un mixeur l'avocat, le chocolat préalablement fondu, le cacao en poudre, le miel, la vanille et le lait de coco.
- Mixer jusqu'à obtention d'une texture lisse.
- Monter le jus de cuisson des pois chiches en neige dans un batteur.
- Incorporer les blancs en neige à la préparation avocat, chocolat...
- Dresser la mousse dans la demi-coque d'avocat et réserver au réfrigérateur pendant deux heures.
- Avant de servir, parsemer le dessus de la mousse avec la poudre croustillante de pois chiches caramélisés.

 **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

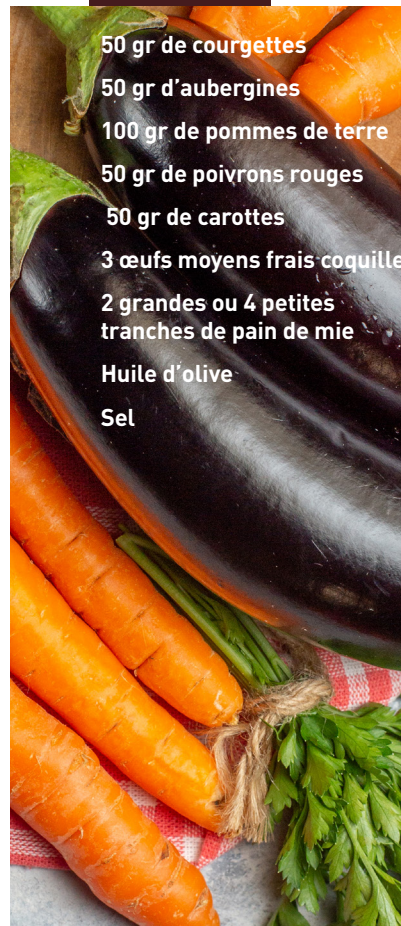
- Laver l'ensemble des légumes et éplucher les pommes de terre et les carottes.
- Épépiner les poivrons, tailler tous les légumes petits dés.
- À l'aide d'un emporte-pièce ou d'un verre, découper des ronds de 4cm environ dans le pain de mie, les poser sur une plaque de cuisson et faire toaster au four 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.

 **Idéal** pour un apéritif dinatoire
ou un accompagnement




Cette recette vous est proposée par la cheffe de cuisine du collège de Portet-sur-Garonne.



Tajine de boulettes de légumineuses

 Pour 10 Personnes

 Préparation 1h30

 Cuisson 60 min

Ingrédients

400 gr de boulettes de pois chiches ou de lentilles

400 gr de carottes, potiron ou butternut

400 gr brocolis

1 oignon

160 gr de pois chiches

0.50 gr de miel

10 cl de sauce soja

Ail, coriandre, épices (curry, colombo...)

Étape 1

Laver, éplucher le potiron ou la butternut et les carottes et les couper en grosse paysanne, laver et couper les brocolis selon ses bouquets.

Faire rissoler tous les légumes dans un peu d'huile. Ajouter les oignons coupés en petits dés.

Étape 2

Lorsque les légumes sont bien dorés, déglacer avec la sauce soja et le miel, bien enrober et compléter avec de l'eau chaude jusqu'aux 2/3.

Ajouter l'ail, les herbes et les épices et laisser mijoter doucement pour que le jus se concentre et les légumes confisent. Ajouter les pois chiches égouttés.

Étape 3

Pendant ce temps, plaquer les boulettes sur du papier cuisson et cuire en sec 10 minutes de moins que le temps indiqué par le fournisseur.

Étape 4

Lorsque les légumes sont cuits à point (fondants) et que le jus s'est concentré, incorporer les boulettes délicatement et les mélanger avec les légumes.

Laisser mijoter une dizaine de minutes à feu doux pour ne pas casser les boulettes.

N.B. : Si les carottes et les courges sont fraîches et bio, inutile de les éplucher. La lame large du robot coupe convient très bien à la découpe « grosse paysanne ».


Le brocoli frais convient bien à cette recette, car il supporte le temps de cuisson sans se déliter.

Servir avec du riz, de la semoule ou du boulgour pour une association complète légumineuses-céréales.



Burger de bœuf au bethmale

 Pour 4 Personnes

 Préparation 40 min

 Cuisson 20 min

Ingrédients

4 mini-pains burger (frais ou surgelés)

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 feu 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.



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 ou au four.

Cette recette vous est proposée par l'équipe des coordonnateurs
de restauration du Conseil départemental.

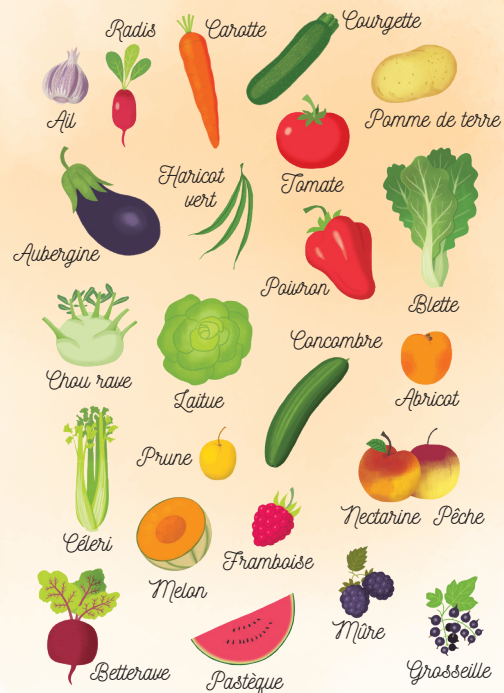
Pour les recettes haricolas, feuilleté, crumble, crackers, keftas,
falafels, tortilla, tajine, burger et brochette.



LES FRUITS & LÉGUMES DU PRINTEMPS



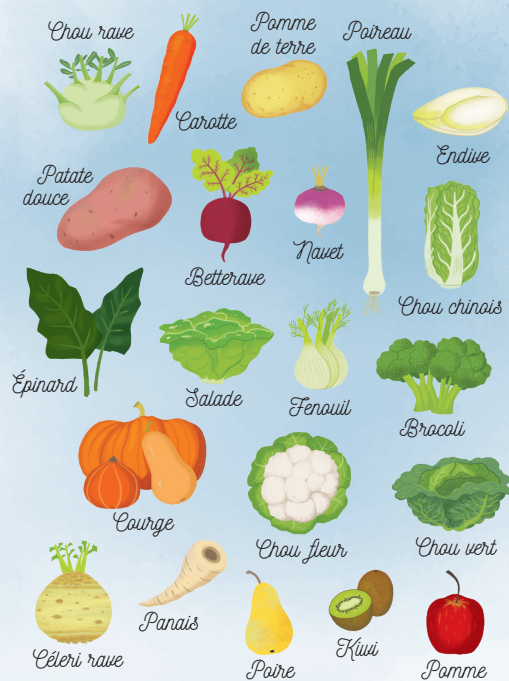
LES FRUITS & LÉGUMES DE L'ÉTÉ



LES FRUITS & LÉGUMES DE L'AUTOMNE



LES FRUITS & LÉGUMES DE L'HIVER



Pour retrouver encore plus de recettes de saison et locales, scannez le QR code ci-dessous :





**CONSEIL DÉPARTEMENTAL
DE LA HAUTE-GARONNE**

1, boulevard de la Marquette
31090 TOULOUSE CEDEX 9